

♥ ガスパチョスープ

63kcal



材料(2人分)

トマト…1個
きゅうり…1/2本
玉ねぎ…1/4個
オリーブ油…大さじ1/2
レモン果汁…大さじ1
水…50ml
塩…少々
黒胡椒…少々

作り方

- 1** トマト、きゅうり、玉ねぎはそれぞれ皮をむいて、ざく切りにする。
- 2** ミキサーに **1**、オリーブ油、レモン果汁、水を入れ20～30秒ほど回し、塩で味を調え、最後に黒胡椒をかける。お好みで氷を入れたり、冷蔵庫で冷やしてもOK。