

トマトの冷製スープ

さわやかな酸味が夏にピッタリ！
おもてなしの一品としてもおすすめのレシピです。

栄養価 エネルギー：63kcal
(1人分) 食塩相当量：1.3g



材料（2人分）

- ・トマト 2個 ・お湯（湯剥き用）適量 ・氷水（湯剥き用）適量
- ・玉ねぎ 1/4個（60g）
- ・オクラ 2本 ・塩（板ずり用） ふたつまみ
- A：・水 200ml ・コンソメ顆粒 小さじ2 ・酢 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ1

作り方

- ① オクラは塩を振り、板ずりをして流水で洗う
ヘタを切り落としてラップに包み、600Wの電子レンジで40秒ほど加熱する
粗熱を取り、5mm幅に切る
- ② トマトはヘタの反対側に十字に切り込みを入れる
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を入れて30秒ほど加熱する
皮がめくれてきたら取り出し、氷水に浸けて皮をむき、ヘタを取り除く
- ④ ミキサーに③、玉ねぎを入れて、なめらかになるまで攪拌する
- ⑤ 鍋に④、Aを入れて中火でひと煮立ちさせ、火から下ろす
ボウルに移して粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 器に盛り付け、①を散らし、オリーブオイルを回しかけて完成。