金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

ガスパチョ（２食分）

【材料】

玉ねぎ	1/4 個	ざく切り or みじん切り
きゅうり	1/4 本	〃
パプリカ	1/8 個	〃
トマト	１/４個	〃
にんにく	1/2 かけ	〃

サンドイッチ用食パン １枚
トマトジュース　150cc
オリーブオイル　大さじ１
りんご酢　小さじ１～大さじ１
（タバスコ・塩・バジルの葉）　お好みで

【作り方】

①ボウルにすべてを入れ、ミキサー、ブレンダーにかける。(ミキサー、ブレンダーがない時は、細かいみじん切りにしてよく混ぜる)。

②冷やして器に入れ、タバスコ、塩で味をととのえ、バジルの葉や野菜を飾る。

＊本日提供のスープは野菜を加熱後、冷やしてあります。

１食 127 kcal　塩分　0.2ｇ
2021.7.15

＊ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness