

【アンダルシア風ガスパチョ】

| 材量 | 4人分 | 作り方 |
|------------|-------|--|
| A | | |
| トマト | 300g | 1. ニンニクの皮をむき、包丁の腹でつぶす。鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火でじっくりと(5分)焦げないように炒めて、そのまま置いておく。 2. 1以外の野菜はミキサーにかけやすいよう、適宜切っておく。 3. Aをすべてミキサーに入れ、滑らかになるまでよく攪拌する。 4. 最後に白ワインビネガーを加えて軽く混ぜる。 最初にビネガーを入れてからミキサーにかけるとまろやかな仕上がりになるが、味が寝ぼけてしまうこともあるので、好みで入れるタイミングを考える。 5. 器にガスパチョを注ぎ、最後に1のニンニクオイルを垂らして完成。 |
| ピーマン | 100g | |
| きゅうり | 100g | |
| 塩 | 3g | |
| 水 | 200ml | |
| 白ワインビネガー | 20ml | |
| ニンニクオイル | | |
| ニンニク | 1片 | |
| EXVオリーブオイル | 50ml | |

<1人分の栄養価>

| エネルギー(kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|-------------|-----------|--------|--------|
| 141 | 1.1 | 12.7 | 0.7 |