



優秀賞

夏野菜の冷たい食べるスープ

レシピ考案者



ツルハドラッグ 管理栄養士

小池 麗華

カラフルな見た目が楽しい、野菜がしっかりとれる食べるスープ♪ トマト・パプリカには抗酸化作用のあるビタミンCが含まれています◎



ツルハドラッグ

小池 麗華



調理時間

5分

1人分あたり

塩分	1.1 g
野菜	127 g
たんぱく質	1.4 g
エネルギー	54 kcal

材料 (2人分)

トマト	1個(200g)
パプリカ(黄)	1/4個(37.5g)
冷凍刻みオクラ	30g
冷水	300ml
A 「ヤマキ 割烹白だし®」	大さじ1・1/2
酢	小さじ1
「AJINOMOTO® オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ1

作り方

- ① トマト、パプリカは1cm角に切る。冷凍オクラは表示通りに解凍し、粗熱を取る。
- ② 器に①を等分に入れ、混ぜ合わせたAを注ぎ入れ、オリーブオイルをたらす。