



夏野菜の冷たい食べるスープ

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◎



1人あたり	
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。