

Fiber Recipe.2

ファイバーボール入り ガスパチヨ

夏のトマトを香味野菜とともに
スペインを代表する冷製スープへ

1人分
FIBER
5.3g

1人分
209
kcal

材料 (2人分)

玉ねぎ (薄切り)
……………1/4個 (1/2カップ)
ピーマン (乱切り)
……………1/2個 (1/4カップ)
レモンの絞り汁 ……大さじ1/2
トマトジュース……………100ml
オリーブオイル ……大さじ1
完熟トマト (くし型切り)
……………2個 (2カップ)
ファイバーボール ……4個
ブラックオリーブ (スライス)
……………適量
バジル ………………適量
塩 ………………小さじ1/2
タバスコ ………………少量

作り方

1. ミキサーに玉ねぎとピーマン、レモンの絞り汁、トマトジュース、オリーブオイルを加える。なめらかになるまでかくはんする。
2. 完熟トマト、塩、タバスコを加える。完熟トマトの粒が少し残るくらいまで、さらにかくはんする。
3. 冷蔵庫で冷やし、器に盛ってファイバーボールをのせる。ブラックオリーブとバジルを飾る。

