

トマトジュースで手軽に♪

チキンと夏野菜の冷製トマトスープ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

すりおろしたきゅうりを加えることで、スープに濃度が付いてガスパチョ風になります。お好みでパプリカやセロリなど加えるのもおすすめです。

材料(2~3人分)

サラダチキン(ハーブ)	1/2個	A	トマトジュース	400ml
きゅうり	1本		オリーブ油	小さじ2
ミニトマト	6個		酢	小さじ2
			塩	小さじ1/4
			おろしにんにく	小さじ1/4

- 1 きゅうり1/2本をすりおろす。
Aと合わせてよく混ぜる。
- 2 残りのきゅうりとミニトマトは1cm角に切る。
サラダチキンは適当な大きさに裂く。
- 3 器に2を入れて1を注ぐ。
※時間があれば、しっかり冷やすとよりおいしくなります。