



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
59
kcal

1人分
食塩相当量
0.1g

※写真はイメージです

素材を味わう新感覚ガスパチョ

すいかとトマトのガスパチョ

すいかやトマト、きゅうりはカリウムを豊富に含みます。
カリウムには体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排出する働きがあります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

すいか	200g	A	おろしにんにく	小さじ1/3
トマト	1/2個(100g)		塩	少々
玉ねぎ	1/8個(30g)		ブラックペッパー	少々
きゅうり	1/4本(30g)		オリーブ油	少々

- 1 すいかとトマト、玉ねぎ、きゅうりはざく切りにします。
- 2 ミキサーに1とAを入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- 3 器に注ぎ、オリーブ油を回しかけます。



ココがPOINT!

すいかやトマトは調理前に冷蔵庫でしっかり冷やしておくか、完成した後に冷蔵庫で1~2時間冷やすと、味が引き締まりさらに美味しくなります。