



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

水分が
摂れる!

暑さ対策レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
85
kcal

1人分
食塩相当量
0.8g

1人分
カリウム
399
mg

火を使わないお手軽メニュー

ガスパチョ

トマトや赤パプリカに含まれるカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収がよくなります。
紫外線が強く暑い季節におすすめのスープです。

※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)

トマト	400g	にんにく	1/3片
きゅうり	50g	レモン果汁	大さじ1
赤パプリカ	1/2個	オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)	塩	小さじ1/2

- 1 トマト、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎはザクザクと大きめに切ります。
にんにくは粗めのみじん切りにします。
- 2 ミキサーに1と残りの材料をすべて入れ、なめらかになるまで攪拌します。

ココがPOINT!

ミキサーに入れる時は、トマトから入れると水分が出やすく回りやすくなります。
冷蔵庫で冷やしておくと、さらに飲みやすくなります。