

# トマトとヨーグルトの冷製スープ



<1人分の栄養価>  
エネルギー 69 kcal



塩分 0.8g

1人分の野菜 118g

## 材料 【4人分】

トマト	小2個
きゅうり	1/2本
黄パプリカ	1/2個
ささ身	2切れ
塩	少々
コンソメ (固形)	1個
水	2カップ
トマトジュース (無塩)	1缶 (160ml)
ヨーグルト	大さじ4
塩	小さじ1/5
オリーブ油	適量
ハーブ	適量

## 作り方

- 1) 鍋に分量の水を入れて温め、コンソメを溶かす。粗熱がとれたら、トマトジュースを加えて塩で味を調え、冷やしておく。ヨーグルトは水切りしておく。
- 2) トマト、きゅうりは5mm角に切る。パプリカはラップに包み、電子レンジ600Wで1分加熱する。冷めたら5mm角に切る。
- 3) ささ身は軽く塩をまぶし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約1分30秒加熱する。冷めたらほぐしておく。
- 4) 皿に2) 3) を盛り、スープを注ぐ。水切りしたヨーグルトをのせ、オリーブ油をかけ、ハーブをあしらう。

## Cooking Point

- ・ ささ身を加熱した時に出的汁はうま味があるので、スープに入れましょう。
- ・ ハーブはミント、イタリアンパセリ、チャービルなどお好みでのせてください。



対象：女性向け