

ダイニングメニュー

ミキサーなしでもつくれて簡単!

飲むサラダ・トマトのガスパチョ風



お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

トマト(中).....4個
塩.....約小さじ1
きゅうり.....1/2本
粉チーズ.....適量
黒こしょう.....適量
オリーブ油.....適量

■作り方…調理時間約10分

- ①トマトはへたを取り皮のまますりおろし、塩を加えてよく混ぜる(皮が気になるようなら、湯むきしておく)。
- ②きゅうりは5mm角に切る。
- ③器に①を入れて②のをせ、粉チーズ・黒こしょう・オリーブ油をかける。



- ・トマトの甘さにより塩の量を調整してください。
- ・レモン汁やタバスコを最後に加えて、味にアクセントをつけてもおすすめです。
- ・すりおろすだけで後片付けも簡単です。

食事バランスガイド

1人あたり: 59 kcal

