

## 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

