

ガスパチョ

そうめん

材料 4人分

- ・パプリカ (オレンジ、赤) 計5コ
- ・トマト 4コ
- ・にんにく 1/2 かけ
- ・たかのつめ 1/3 本弱
- ・チキンブイヨン 300ml
- ・きゅうり、玉ねぎ、にんにく、トマトのピクルス 大さじ1
- ・レモン汁 1/2 コ分
- ・そうめん 4束

パスタのかわりに、
そうめんが、
つるんと食べられて
暑い夏にピッタリの
レシピです!!

作り方

まず、ガスパチョを作ります

1. パプリカとトマトは、ハタと種を
取りミキサーにかける程度の
ざく切りにする
にんにくは芽をとり、たかのつめは
種をとる
2. 1とほかの材料をミキサーに
入れてスイッチオン!
味をみて、足りなければ
塩を入れる
3. 大きな鍋に、お湯をわかし
そうめんをゆでる
4. 器にガスパチョを入れ
まいたけか、ゆでた
そうめんを盛ったら
出来あがり

ガスパチョが
あまったら
冷蔵庫に
冷やして
保存

ガスパチョとは?

スペイン料理の冷製スープ
野菜をたくさん使うので
"飲むサラダ"とも言われています