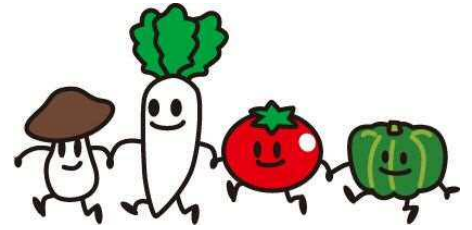


★ ガスパチョ（1 人分）

○材料

トマトジュース	150mm
コンソメ顆粒	小さじ2分の1
きゅうり	4分の1本
にんにく	1欠片
ピーマン	2分の1個
玉ねぎ	4分の1個
塩	少々
食パンの耳（6枚切り）	2分の1枚分
うずみ豆腐で残ったトマトの種	2分の1個分
オリーブ油	大さじ2分の1
塩	小さじ2分の1
レモン汁	4分の1個分

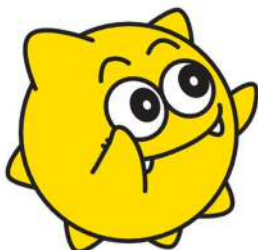


「ガーリックトースト」

食パン6枚切り	2分の1枚
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1欠片

○作り方

- ① ピーマンは種とヘタを取り粗く刻む
- ② きゅうりは灰汁の出る端の部分を少し切り落とし、粗く刻む。
- ③ にんにくはすりおろす。食パンの耳を落として細かくちぎる。本体は後程ガーリックトーストに使う。
- ④ 玉ねぎは薄切りにして軽く塩少々で揉みこんでから絞る。チキンコンソメは同量の湯で溶いておく。
- ⑤ ミキサーに①②③④とトマトの種、トマトジュースを入れて攪拌する。
- ⑥ オリーブ油にワインビネガーを入れてよくかき混ぜ、色が濁ってきたら塩を加え更に混ぜる。
- ⑦ ⑤がなめらかになったら⑥を加えてさらに攪拌して、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ ガーリックトーストをつくる。耳を落とした食パン2分の1枚を縦半分に切り分ける。
- ⑨ オリーブ油にすりおろしたにんにくを加え⑧の両面に塗り軽く塩（分量外）をふる。
- ⑩ フライパンを熱し⑨の両面を焼き色がつくまで焼く。
- ⑪ ⑦が冷えたら器に盛り、⑩を添える。



ガスパチョにはお好みで
氷を入れても美味しいです。