



モロヘイヤのガスパチョ

夏野菜のモロヘイヤには、ビタミンA、ビタミンE、鉄分、カルシウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

トマトジュースと合わせた冷たいスープ仕立てにすることで、暑い時期にさっぱりと食べることができます。

【材料】

モロヘイヤ	3～4本
トマト	適量
キュウリ	適量
トマトジュース	200cc
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	適量

【作り方】

1. モロヘイヤは軽く茹でて1cm程度の長さに切っておく。
2. トマトとキュウリをみじん切りにする。
3. 1とトマトジュースをミキサーにかけ、さらに少量の水（分量外）で溶いたコンソメを加えてなめらかにして、塩・胡椒で味を整える。
4. 4を冷蔵庫で十分に冷やして、食べる直前にトマトとキュウリのみじん切りとオリーブオイルをかける。