



10th ANNIVERSARY since 2015 タコとマグロの ガスパチョソース



材料(3人分)

- A ●国産トマトジュース…240cc
●玉ねぎ…30g
●きゅうり…30g
●塩…1g
●オリーブオイル…大さじ2
●蒸し真だこ
●まぐろ
●大葉又はバジル(粗きざみ)
●アボカド
- 好みて

※ガスパチョのみの栄養量です。

栄養量	・エネルギー……………91kcal	・脂 質……………8.0g	・食塩相当量……………0.3g
	・たんぱく質……………0.8g	・炭水化物……………4.1g	

作り方

- ①Aをミキサーにかけてなめらかになるまでかくはんします。オリーブオイルを加え、良く混ぜたら容器に移し冷蔵庫でよく冷まします。



- ②すこし深さのある器にアボカド、まぐろ、大葉(又はバジル)で和えた蒸し真だこを盛り付け(できれば器ごと冷やしておきます。)食べる時に①のガスパチョを注いで召し上がってください。

- ★残ったガスパチョはそのまま野菜ジュースとして召し上がってください。好みてパプリカ、にんにく、バジルなど追加して作るのもよいです。



おすすめ食材

ツルヤオリジナル 国産トマトジュース 食塩無添加

真っ赤な国産トマトを100%使用し、食塩不使用でトマト本来の風味と甘味・酸味を引き出しました。便利なペットボトルタイプです。国産トマトの美味しさを毎日の食卓に!

