



冷たいトマトのスープ



トマトのリコピンは抗酸化作用があり、がんそのものを抑制する遺伝子の働きを活発にします。夏バテ気味で食欲がないときは、栄養満点でおすめのメニューです。

●材料(4人分)

トマト(大)2個、トマトジュース 250cc、チキンブイヨン 500cc、タマネギ半分、セルリー半分、赤ピーマン3個、ニンニク10g、オリーブオイル60cc、塩少々、こしょう少々、パセリ(みじん切り)適量

●作り方

- 1 タマネギは薄くスライスする。セルリーと赤ピーマンは千切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 チキンブイヨンは、パッケージの通りの水を火にかけて500cc分作る。
- 3 トマトは湯で皮をむき、乱切りにする。
- 4 鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ、弱火で熱してニンニクの香りを出す。
- 5 そこへ、1の野菜を順に入れて塩・こしょうして炒める。
- 6 4がしんなりとするまで炒めたら、2と3とトマトジュースを加えて時々混ぜながら弱火で約30分煮込み、火からはずしてミキサーにかける。※火からはずして味が薄ければ塩・こしょう(分量外)で調節する。
- 7 冷蔵庫で冷やす。器に盛ってからパセリのみじん切りを散らす。

トマトの赤はリコピンとカロテンによるもので、がん予防や免疫強化に効果があります。

健康データ (1人分)
熱量212kcal