夏にぴったり冷製スープ

丸ごとトマトの和風スープ



【材料1人分】

トマト…中1個

A
- 和風だしの素…小さじ1／2
- 醤油…小さじ1～2
- 水…150cc
- 玉ねぎみじん切り…1／8個分
- 大葉みじん切り…1枚分

【作り方】

① トマトのヘタをくり抜き、十字に切れ込みを入れておく
② Aの材料を鍋に入れ、沸騰させる
③ ①のトマトを鍋に入れ、5分程中火で煮込む　その際、時々トマトにつゆをかける（トマトの皮がはがれる）
④ 荒熱がとれたらトマトの皮をむき、冷蔵庫で冷やし、盛り付けをする

じゃがいもの冷製スープ



※写真はイメージです

【材料2人分】

じゃがいも…2個
玉ねぎ…1／4個
バター…大さじ1／2
水…200ml
コンソメ…小さじ1
牛乳…400ml
塩、こしょう、パセリ

【作り方】

① 鍋を中火にかけバターをとかし、薄切りにした玉ねぎ、じゃがいもを炒める
② 水とコンソメを加え、火が通るまで10分煮る
③ ミキサーまたはブレンダーで撹拌し、牛乳を加える
④ 沸騰直前まで加熱し、味を整える