

# フレッシュトマトスープ

## 材料 (4人分)

トマト	...	2個 (400g)
白ごはん	...	60g (トマト分量の15%)
塩	...	ひとつまみ
オリーブ油	...	大さじ1
砂糖	...	少々
レモン汁	...	お好みで

### Point♪

ごはんを加えることで、自然な“とろみ”がつけます。  
つぶつぶ感や飲みこみ易さなど、嚥下機能に合わせて、  
アレンジしてみてください♪

## 器具

ハンドブレンダー  
カップ (深めのもの)

## 作り方

- ① トマトの皮をむき、ざく切りにする (冷凍しておくとも皮が剥きやすい)。



- ③ カップにオリーブ油以外の材料を入れ、ハンドブレンダーでよく混ぜ合わせる。  
ご飯は温めておくと混ぜやすい。

- ④ 濃度 (とろみ具合) が足りなければご飯を増やして調整する。



- ⑤ 器に注ぎ、冷蔵庫でよく冷やす。オリーブ油を数滴垂らして出来上がり。



種やざらつきが気になるときは、

リメイク色々～ 麺つゆをプラス → トマト味のそうめんつゆ  
きゅうりやパプリカと一緒にミキサー → ガスパチョ風

