

A 前菜

食養生のガスパッチョ。夕顔と明石蛸のガルニチュール

ミールキット内容（2人前）

- ・ガルニチュール（A-1）
- ・ガスパッチョ（A-2）
- ・クレソン（A-3）
- ・バジル（A-4）
- ・酢橘の皮（A-5）

夏の漢方食材に利用される夕顔と旬の明石蛸のガルニチュールに、トマト、赤パプリカ、エシャロットなど数種類の野菜に、柚子果汁と白バルサミコ酢などで味を整えた栄養バランスに優れたガスパッチョ。暑い日のディナーでも食欲が湧く贅沢でアンチエイジングなスターター。

作り方



< Step 1 >

ガルニチュール(A-1)とガスパッチョ(A-2)を冷やし、ガルニチュールを冷やしたスープ皿に置く。

*セルクルで成形しても良い。



< Step 2 >

ガスパッチョを流し入れる。



< Step 3 >

クレソン、バジル、酢橘の皮を飾る。

*好みのハーブやパンを添えても良い。