

## 手しぼり生トマトの冷たいスープ 森之翼の野菜レシピ

### 【材料：3人分】

- トマト中 4個 640g  
 塩 小さじ1/2  
 砂糖 小さじ1 (フルーツトマトなど甘味が強い場合はナシ)  
 エキストラバージン・オリーブオイル 大さじ1  
 モッツアレラチーズ 1袋 (100g)



### 【作り方】

① トマトは8ツ割に切って、ヘタを取る。

② トマトをポリ袋に入れて、手で握りつぶす。



③ 漉し器（目の細かいザル）に入れて、ヘラで押しつけて、漉す。ガクに近い青い箇所、皮とタネなどの硬い部分を取り除き、トマト果汁だけにする。



④ 果汁を味見して、塩、砂糖、オリーブオイルを加えて良く混ぜて冷蔵庫で冷やす。



⑤ トマトスープが冷えたら、器に盛り、モッツアレラチーズをトッピングする。

