



P4 プログラム4 ベジスムージー

夏野菜の香りが爽やかで、すっきりとした後味

ガスパチョ風夏野菜のスムージー

対応製品名 : オートクッキングブレンダー

使用部品 :

調理時間 : 10分 (P4 ベジスムージーモード 1分)

材料 (2~3人分)

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ① きゅうり | 1/2本 (2cm角に切る) |
| ② 赤パプリカ | 1/4個 (2cm角に切る) |
| ③ 完熟トマトまたはミニトマト | 250g
(ヘタを取り2cm角に切る) |
| ④ レモン | 1/4個 (皮と種を取る) |
| ⑤ オリーブオイル | 大さじ1 |
| ⑥ 赤ワインビネガー | 小さじ1/3 |
| ⑦ 塩 | 少々 |
| ⑧ 水 | 100ml |
| ⑨ 氷 | 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷) |

作り方

ガラス容器にすべての材料を番号順に入れてフタをする。
PROGRAM ボタン [P4]を選び、START ボタンを押す。