

高山きゅうりのスープ



【材料】 2人分

・高山きゅうり 160g

・ベーコン 20g

・コンソメ 6g

A ・塩 1g(小さじ 1/6)

・水 300cc



熱を加えた高山きゅうりが
体を温めてくれます。

作り方

- 1 高山きゅうりの皮をむき、薄く1cm 角に切る。
- 2 ベーコンも1cm 角に切る。
- 3 Aに1と2を入れ、好みのやわらかさに仕上げる。

あたたまる～

ワンポイントメモ

- ★貝だくさんの夏野菜スープにすると、ビタミン・食物繊維が摂れます。
- ★卵を入れることにより栄養価が高まります。

標準調理時間

10分