

夏バテ予防ヘルシースープ!

「キュウリの冷製スープ」

【材料4人分】

キュウリ	4本	豆乳	400cc
水	200cc	プレーンヨーグルト(無糖)	
チキンコンソメ	小さじ2		大さじ4
塩	小さじ1	粗挽きコショウ	少々

1人分 栄養量

•エネルギー	73kcal	•脂質	2.6g
•たんぱく質	5.2g	•塩分	1.7g



1 飾り用にキュウリを小口切りにします。
※1人分3枚くらい。



2 残りのキュウリを全部すりおろします。



3 鍋に分量の水、すりおろしたキュウリ、チキンコンソメ、塩を入れて沸騰させないよう軽く煮ます。

★**ポイント**
煮過ぎるとアクが出るので注意してください。



4 **3**に豆乳を加え良く馴染ませてから再度火にかけます。フツフツしてきたら火を止め、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やします。



5 お好みの温度まで冷えたらヨーグルトを加えて良く混ぜ合わせます。



6 器に盛り付けて小口切りのキュウリを浮かべて完成です。お好みで粗挽きコショウを振ってお召し上がりください。