

高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト

減塩レシピ Part7

きゅうりの薄切り中華スープ

●材料（2人分）

きゅうり	1本
ベーコン	1枚
ごま油	小さじ1
水	300ml
A	中華スープの素 小さじ1
	塩こしょう 少々
	片栗粉 大さじ1/2
	水 大さじ1



1人分
エネルギー 42kcal
塩分 0.7g

●作り方

1. きゅうりはヘタを切り落とし、ピーラーで縦に薄くスライスする。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. 鍋にごま油を熱しベーコンを炒め、きゅうりと水、Aを加えひと煮立ちさせる。
4. 3に水溶き片栗粉を加えかき混ぜながら少しとろみが付いたら火を止め、器に盛る。

※夏は冷やしても美味しい。