

きゅうりの薄切り中華スープ

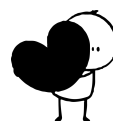
(1人分)

42kcal 塩分0.7g

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
 - 中華スープの素…小さじ1
 - 塩こしょう……………少々
- (水溶き片栗粉)
- 片栗粉…大さじ1/2
 - 水…大さじ1
- } A

作り方



- 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。
- ベーコンを1cm幅に切る。
- 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。
- ③に水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながら少しとろみがついたら火を止め、器に盛る。



Point

夏は冷やしても美味しく頂けます。

主菜

副菜

汁物

デザート