

## 夏野菜の冷製スープ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 83kcal、たんぱく質 4.6g

脂質 2.8g、食塩相当量 1.3g

### 材料(2人分)

トマト	100g	◎コンソメ(顆粒)	3g
ズッキーニ	30g	◎水	300ml
胡瓜	40g	◎食塩	0.6g
玉葱	40g	◎こしょう	少々
とうもろこし	120g(正味60g)		
ロースハム	30g		
レモン(お好みで)	1/4個(今回は青みかん使用)		

### 作り方

1. トマトは、湯剥きして1cm角、ズッキーニと胡瓜、玉葱は1cm角の大きさに切る。  
とうもろこしは、皮とひげを取り除いてさっと水をかけてからラップに包み、  
電子レンジ(500w)3分かける。冷めたらラップを外し、包丁で実をこそげ取る。  
ロースハムは1cm角に切り、レモンは8等分のくし形に切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、食塩とこしょうで調味して粗熱が取れたら  
冷蔵庫で冷やす。
3. 耐熱用容器にズッキーニと玉葱を入れてコンソメ(分量外)少々をふり、ラップをかけ  
電子レンジ(500w)2分30秒かける。
4. ボールに1のトマト、胡瓜、とうもろこし、ハム、2のズッキーニと玉葱を入れて混ぜ、  
器の中央に盛って3のスープを入れる。  
※ レモンの果汁を絞り入れるとさっぱりとした味のスープになります。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
シ  
ピ  
ー  
情  
報