


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ  
『きゅうりのまろやか冷製スープ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 那脇 成美

 帝塚山学院大学

きゅうりの  
まろやか冷製スープ



<材料 (4人分)>

- ・ きゅうり 2本 (160g)
- ・ 豆乳 300 mL
- ・ 牛乳 200 mL
- ・ 固形コンソメ 2粒 (10g)
- ・ 水 大さじ2 (30mL)
- ・ 塩 少々 (0.3g)
- ・ 冷凍コーン 90g
- ・ にんじん 90g

\* コーンとにんじりはミックス  
ベジタブルで代用できます

<作り方>

1. きゅうりを分量外の塩で板ずりし、薄くスライスする。
2. 鍋に湯をわかし、きゅうりを3分茹でて水気を切る。
3. ミキサーに「2」、豆乳、牛乳を入れてよく混ぜる。
4. 耐熱容器にコンソメと水を入れ、電子レンジで溶かす。  
(500Wで2分)
5. 別の耐熱容器ににんじんを入れ、電子レンジで柔らかくなる  
まで加熱する(500Wで3分)。
6. コーンを加え、さらに1分電子レンジで加熱する。
7. ボウルで「3」、「4」、「6」をあわせ、塩で味を調える。
8. 冷蔵庫に入れ、30分以上冷やしてから器に盛り付ける。

