

# きゅうりの冷製ヨーグルトスープ

水分たっぷりのきゅうりを使った、冷たいスープです。ヨーグルトの酸味でさっぱりとしており、暑くて食欲のない時にもおすすめです。牛乳とヨーグルトでカルシウムもとることができます。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 4.9g 脂質 6.1g 炭水化物 13.1g

## ●材料 (2人分)

|            |       |          |             |
|------------|-------|----------|-------------|
| ・きゅうり      | 1本    | ・おろしにんにく | 小さじ 1/2(2g) |
| ・じゃがいも     | 60g   | ・顆粒コンソメ  | 小さじ 1       |
| ・牛乳        | 150mL |          |             |
| ・プレーンヨーグルト | 60g   |          |             |
| ・油         | 小さじ 1 |          |             |
| ・ミニトマト     | 2個    |          |             |

## ●作り方

- ① きゅうりはへたを切り落とし、塩（分量外）をふりかけて板ずりし、流水で塩を洗い流して、薄切りにします。
- ② じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、ゆでておきます。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、おろしにんにくを入れます。  
香りが出てきたら、①②を加えて軽く炒め、コンソメを加えます。
- ④ ③の粗熱がとれたら、牛乳、ヨーグルトと一緒にミキサーにかけて混ぜ合わせます。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け、4等分に切ったミニトマトを飾ってできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。