

1 きゅうりの冷たいスープ



<研修会レシピ>

材 料 (6人分)

きゅうり	4~5本
たまねぎ	45g
バター	大さじ3
米粉	大さじ3
固形コンソメスープ	2個
水	2と1/2カップ
牛乳	1と1/2カップ
生クリーム	1/2カップ
ナツメグ	少々
塩、こしょう	各少々

- ① きゅうりは皮を縞目にむいて小口切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、きゅうりを中火で2分炒める。ふたをして弱火で8分蒸し煮にする。
- ③ たまねぎを入れて炒める。米粉を入れて約3分炒める。水とスープの素を入れて、アクを取り煮る。
- ④ とろみがついたら、ミキサーに入れて攪拌する。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 牛乳、生クリーム、ナツメグ、こしょう、塩で調味する。

夏にたくさん採れるきゅうり。米粉でおいしいスープに変身させましょう☆



memo
