



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 42

第2期 とよあけ健康21計画

## 地元産冬瓜を使ったさっぱり冷製スープ



野菜1人  
200g

### ★材料(2人分)★

- ・冬瓜 400g
- ・水 1カップ強
- ・しょうが 薄切り1/2枚
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・白だし 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・塩 少々

### ★作り方★

- ①冬瓜は皮をむき、種とワタを取り、1cm角に切ります。
- ②鍋に塩以外のすべての材料を入れ、煮立ったら弱火にして12分ほど煮てふたをし、しばらく置きます。
- ③冬瓜に透明感が出たら、しょうがの薄切りを取り除き、ミキサーにかけます。
- ④塩で薄めに味を調べて、十分に冷やしてください。

【(3)専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 小林 直子さん】