

【夏野菜を食べつくす】キュウリの冷製ポタージュスープ



エコ・クッキング・ポイント

- 豊富なキュウリを捨てることなく大量消費できる。
- 材料を加熱しないですりおろして混ぜるだけ。
熱エネルギーを全然使わないので、涼しくクッキングができる、一石二鳥の効果が…。

ごみ
減量

省
エネ

材料 (2人分)

- キュウリ …………… 1本
絹豆腐 …………… 150g (3個パック
なら1個分)
味噌 …………… 30g
牛乳(豆乳) ……… 100cc
- *あっさりをお好みの方は牛乳の代わりに、
だし汁を入れるとさっぱりいただけます。
- すりおろしショウガ ……… 適宜
- *生ショウガをすりおろしても、
チューブ入り生ショウガでもお好みで。
ショウガを入れなくても大丈夫です。

つくってみました!

簡単にしかも涼しくクッキング!!
暑~い日の主婦の味方的レシピで
すね。ショウガを入れないと、すごく
濃厚な味わいになります。

作り方

- ① キュウリはすりおろす。
ショウガをすりおろす場合は、ここですりおろします。
- ② 豆腐と味噌を、泡だて器でなめらかになるよう、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と牛乳を入れ、よく混ぜ合わせます。
*ここまでの作業はミキサーやフードプロセッサーがあれば、
より簡単にできます。
- ④ 冷たい牛乳・豆腐を使うので、結構冷たいですが、冷蔵庫で
冷やすと、さらに冷たくいただけます。
*家庭菜園で収穫した小さなオクラを飾ってみました、彩り
にミントなどのハーブやコーンを入れると見た目が豪華になり
ます。
*少し残っていたヨーグルト(1人分 大さじ1程度)を入れる
と、マイルドな味わいになります。