

〈きゅうり〉

『きゅうりとベーコンの卵スープ』

☆ごま油の風味がきいた中華風のスープです。自分なりにアレンジも可能ですよ。☆

《エネルギー量（1人分）96kcal》

◎材料と分量（2人分）

・きゅうり	/	1/2本	水	/	300cc
・ベーコン	/	20g	・A 鶏ガラスープの素	/	小さじ2/3
・卵	/	1個	塩		少々
・ごま油		小さじ1/2			

◎作り方

- ① きゅうりは小口切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ごま油でベーコンを炒め、焼き色がついたらきゅうりとAを加えて煮立たせる。
- ③ きゅうりがしんなりしたら、溶き卵を細く円を描くように加え、火を通す。
- ④ 器に盛り付けて完成。

