汁物・スープ

きゅうりのそば粉ポタージュ

［1人分］エネルギー：77kcal　塩分：0.9g　たんぱく質：5.2g　脂質：2.4g　食物繊維：1.9g

材料［2人分］

- きゅうり：1本
- 長ねぎ：1本
- 帆立貝柱水煮缶：1/2缶
- 洋風だしの素：1袋
- 水：400cc
- オリーブオイル：小さじ1
- そば粉：大さじ1
- 薄口醤油：少々
- わさび：適宜

作り方

1
きゅうりは、蛇腹に切り目を入れてから1cmくらいに切ります。長ねぎはみじん切りにします。

2
厚手の鍋にオリーブオイルと長ねぎを入れ、なじませてから弱火にかけます。蓋をして、焦げないように時々混ぜながら15分ほど蒸し煮にします。（水分が少なすぎるときは少量の水を加えます）

3
きゅうりを加えて混ぜ、蓋をして弱火で蒸し煮にします。軟らかくなったら、洋風だしの素、水の半量、帆立水煮缶を加えて煮ます。

4
そば粉を半量の水で溶いて加え、とろみがつくまで温めて、薄口醤油で味を調えます。器に盛り、お好みでわさびを添えます。