

1日2食は3皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

真夏のポタージュスープ



材料（2人分）

スイカの皮・・・400g
玉ねぎ・・・60g
水・・・100ml
牛乳・150～200ml
コンソメキューブ・・・1個
味噌・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々

作り方

- ①包丁でスイカの身の赤い部分を取り除く。
（ここは普通にスイカとして食べる部分）
さらに緑の固い部分を取り除き、白い部分だけ残す。
- ②下処理したスイカの皮を小さく切る。
- ③玉ねぎを薄切りにする。
- ④鍋にスイカの皮、玉ねぎ、水、コンソメを入れて弱めの中火で10分～15分煮る。野菜が柔らかくなったらOK。
- ⑤ブレンダーでなめらかにする。
- ⑥牛乳・味噌・砂糖を加える。
- ⑦味を調える。お好みで黒コショウやオリーブオイルをかけても◎。

過去のレシピ↓



野菜を食べよう！
目指せ1日350g



残さず食べよう！
30・10 運動



まつもと
だいた
大作戦



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217（直通）