

* 冬瓜のコンソメスープ *

<4人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	1/4 個	ワタを取り皮を厚めにむいて2cm角の薄切り	① 材料をすべて鍋に入れる。
玉ねぎ	1/2 個	2 cm角に切る	② 具が煮えたら火を止める。
人参	1/2 本	皮をむいて2 mmのいちよう切り	③ 塩・こしょうで味をととのえる。
ベーコン	4 枚	1 cm角に切る	④ 器に盛って青ネギを散らす。
固形コンソメ	2 個		
水	600ml		
塩	少々		
こしょう	少々		
青ねぎ	少々	小口切りにする（飾り用）	



【栄養価】1人分

エネルギー 76kcal

塩分 1.4g

なぜ…冬の瓜なの??

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬瓜は保存性が高く、昔は夏に収穫したものを、風通しのよい暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名付けられたと言われています。（実際にそこまで日持ちするわけではありません）美味しいうちに食べたいですね。



旬は6月から9月頃まで。

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成