

暑い夏にピッタリ！



冬瓜はむくみや夏バテ  
予防にもおすすめ♪

## 夏野菜のとろとろスープ

### 【材料（約4人分）】

- ・ 冬瓜（さいの目切り）…………… 100 g
- ・ なす（さいの目切り）…………… 50 g
- ・ 玉ねぎ（さいの目切り）…………… 100 g
- ・ にんじん（さいの目切り）…………… 40 g
- ・ 水煮大豆…………… 20 g
- ・ ベーコン（短冊切り）…………… 40 g
- ・ オクラ（小口切り）…………… 10 g
- ・ オリーブ油…………… 大さじ1
- ・ おろしにんにく…………… 少々
- A {
  - ・ 顆粒鶏ガラスープ… 大さじ1
  - ・ しょうゆ…………… 小さじ2
  - ・ 塩…………… 少々
  - ・ こしょう…………… 少々

### 【作り方】

- ① 具材を切る。なすは切った後、水にさらしておく。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、にんにくが焦げないように弱火にかける。
- ③ にんにくの香りが出たら、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、なすを入れて炒める。
- ④ 具材がしんなりしたら水（600 ml）を入れる。
- ⑤ 大豆、冬瓜を加え、Aで味付けして煮込む。
- ⑥ 冬瓜やなすがとろとろになったら、仕上げにオクラを加えてできあがり。



冬瓜のかわりに、夕顔  
やじゃがいもを入れて  
も美味しくつくれます。

ご家庭では分量  
を加減しながら  
作ってください。

