

食推
さんの!

うま塩レシピ

キュウリとベーコンのトマトスープ



トマトの酸味とベーコンの旨みがキュウリのさっぱりとした食感とよく合い、暑さで食欲がなくなっている時にも食べやすいスープです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

- ・キュウリは加熱することで青臭さが消えます。
- ・煮すぎないようにすることでキュウリの食感が楽しめます。
- ・キュウリをズッキーニに変えても◎



材料(4人分)

- キュウリ 80g (小2/3本)
- トマト 120g (小1個と1/2個)
- ベーコン 40g (2枚)
- オリーブ油 2g (小さじ1/2)
- 水 520cc
- ケチャップ .. 48g (大さじ2と小さじ2)
- 塩 1.2g (小さじ1/5)
- こしょう 少々
- パセリ 少々(葉の部分2枚)

作り方

- ①キュウリは5mm幅の輪切りにし、トマトは1cmの角切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを中火で焼き色がつくまで炒め、キュウリ・トマトを加えて炒める。
- ③キュウリが油となじんだら、水を加えてふたをする。
- ④③が沸とうしたら、ケチャップ・塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑤パセリを刻み、スープの上に盛り付ける。

★1人分 エネルギー94kcal
食塩相当量 0.9g、たんぱく質 3.1g

