



材料（小グラスで3人分）

きゅうり	1本
白だし	大さじ1
水	80cc
かぼす	適量
とろろ昆布	適量
クコの実	適量

調理時間 15分（冷やす時間を除く）

作り方

1. きゅうりは洗ってからすりおろします。クコの実は水につけてやわらかくします。
2. 鍋に水と白だし、1. を入れて一度沸騰させます。
粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やします。
3. 器(グラス)に注いで、かぼすの輪切りの上にとろろ昆布、クコの実を乗せます。
かぼすごと器に押し込み、スプーンでいただきます。



アドバイス

- ◎ひんやりとザラザラとした食感のスープです。
- ◎夏野菜のきゅうりは体を冷やす効果があります。暑い日におすすめの一品です。