



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

煮込むことで
トロトロ食感と
甘みが
楽しめます

冬瓜を満喫してみよう！ 冬瓜とベーコンのスープ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
89kcal	1.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

冬瓜……………200g
玉ねぎ……………1/4個
ベーコン……………40g
オリーブオイル……………小さじ1
A [コンソメ(顆粒)……………小さじ1
水……………2カップ
塩・こしょう……………少々
ドライパセリ……………少々

■作り方

- ① 冬瓜は種とワタを取り除いて皮を厚めに剥き、玉ねぎとともに1cmの賽の目切りにし、ベーコンは1cm幅に切る
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を油が回るまで炒めたらAを加え、冬瓜が柔らかくなるまで煮たら塩・こしょうで味を調える
- ③ ②を器に盛り、パセリを散らす

cooking memo