

7/22 (金) ズッキーニの冷製スープ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

ズッキーニ：100g

たまねぎ：50g

E.V.オリーブオイル：20ml

A 牛乳：50ml

B ブイヨンスープ：50mlほど

レモン：1個

プレーンヨーグルト：100g

- ① ズッキーニは薄切りにして、その中から飾り用に少し取り、小さく切る。たまねぎは薄切りにする。レモンは飾り用に少し取って小さく切り、残ったレモンの皮はすりおろして、果肉は搾っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、①のたまねぎを加え、甘みを出すために弱火でゆっくりと炒める。
- ③ ②のフライパンのたまねぎがしんなりしたら、①のズッキーニを加えて短時間でサッと炒める(変色防止のため)。
- ④ ③にAを加えて、材料がやわらかくなるまで、できるだけ短時間で煮る(ズッキーニの変色防止のため)。
- ⑤ ④の鍋に①のすりおろしたレモンの皮を加えて、ミキサーに移し、ヨーグルトを加えて、攪拌する。
- ⑥ ⑤をよく冷やして、①のレモン汁を加え、器に盛って、①の小さく切ったズッキーニとレモンを飾る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。