



八町きゅうりの冷製スープ

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



八町きゅうりは牛乳との相性もバツグンです。これを飲んで熱い夏の畑仕事をこなしている高齢者もいます。夏を元気に過ごせるスタミナドリンクです。

材料 (4 人分)

きゅうり …………… 1本 塩、こしょう …………… 少々
固形スープの素 …… 1個
水 …………… 200ml
牛乳 …………… 400ml

1 人分の成分 ◎エネルギー 73kcal ◎塩分 0.6g

作 り 方

1. きゅうりは乱切りにし、水・固形スープで煮る。
2. 1を汁ごとミキサーにかける。
3. 2を鍋に入れて沸騰させ、冷やす。
4. 食べる前に冷えた牛乳を入れ、塩・こしょうで味を整える。