

「冷製アボガドスープ」

<主な材料・4人分>

アボガド	1個
玉葱	1/4個
顆粒コンソメ	小さじ1/2
湯	100mL
牛乳	400mL
無糖ヨーグルト	大さじ4
胡椒	少々
クルミ	適量



<作り方>

- ① 顆粒コンソメは、あらかじめ湯で溶いて冷やしておく。
- ② 玉葱はスライスする。フライパンに油（分量外）を引き、透明になるまで炒める。
- ③ アボガドは縦に切り込みを入れ、ひねるようにして2つに割る。
- ④ 種を除いたら、中身をスプーンですくい出して②と共にミキサーに入れる。
- ⑤ ④に牛乳を加え、ミキサーを回してなめらかにする。
- ⑥ ⑤ボウルに移して、残りの牛乳と冷やしておいたコンソメスープを加えて混ぜる。
- ⑦ 胡椒を軽く振り入れ、味をみて足りなかったら塩少々（分量外）を加え、ヨーグルトとクルミをのせる。

エネルギー 164 kcal 蛋白質 5.3 g 塩分 0.5 g