

おいしく
食べよう



メロンと生ハムの冷製スープ

1人分の栄養価 エネルギー104kcal、食塩相当量0.3g

メロンには、体内の余分な塩分を排出して血圧を調整するカリウムが豊富です。このスープは塩分を控えつつ、生ハムの塩味とヨーグルトの酸味で、メリハリのある味に仕上がります。メロンは、熟し過ぎていない物を使うのがお勧めです。



材料(4人分)

メロン……………300g(皮なし)
無糖ヨーグルト……………大さじ4
生ハム……………4枚
オリーブオイル……………大さじ2
黒こしょう……………少々

作り方

- ①メロンは、一口大に切る。
- ②ミキサーに①とヨーグルトを入れ、液状になるまでかき混ぜる。
- ③器に盛り付け、ちぎった生ハムをのせる。
- ④オリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振って完成。
※器を冷やしておく、より一層おいしく食べられます。