

Enjoy! Try!



ヨーグルトスープ (冷製コーンチャウダー)

調理時間 20分

カロリー 319kcal (1人分)

材料(2人分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 1カップ

ベーコン 2枚

コーン(クリームタイプ) 1缶

グリーンピース(缶詰) 大さじ2

オリーブオイル 小さじ2

水 1カップ

固形コンソメ 1個

塩・こしょう 適量

クルトン 適量

〈A〉 玉ねぎ 1/4個

にんじん 3cm

じゃがいも(小) 1個

作り方

- ① Aは7mm角に切ります。ベーコンは5mm幅に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を炒めます。
- ③ 全体に油がまわったら、水、固形コンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ コーンとグリーンピースを加えて、沸騰する直前で火を止め、プレーンヨーグルトを入れて、塩・こしょうで味をととのえます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 器に入れ、クルトンを浮かべます。