

エビと冬瓜のスープ

材料	分量 (4人分)	作り方
ブトエビ	80 g	① 冬瓜の種とワタを取り、皮もむいて一口大に切る。 ② 中火で冬瓜を3分ほど下茹でし、取り出す。 ③ 鍋に水を入れ、②の冬瓜とコンソメスープを入れ冬瓜が柔らかくなったらブトエビを加えてひと煮たちする。 ④ 塩・こしょうで味を調える。
冬瓜	320 g	
水	600cc	
コンソメスープ	1個	
こしょう	少々	
塩	少々	