



2020年7月

桃と生ハムの冷製スープ (材料 2 人前) 【CAND キッチン No.8】



～材料～

桃のピューレ (加糖)	: 125 g
牛乳	: 250 cc
レモン汁	: 大さじ 1
生ハム	: 2 枚
砂糖	: 小さじ 1
塩	: 少々
オリーブオイル	: 少々 (お好みで)
黒コショウ	: 少々 (お好みで)

～栄養成分～ (1 人前あたり)

エネルギー	: 153 kcal
たんぱく質	: 5.8 g
脂質	: 8.2 g
炭水化物	: 14.5 g
食塩相当量	: 0.4 g

～手順～

1. 桃のピューレと砂糖、レモン汁を鍋に加え、半量になるまで煮詰める。
2. 人肌より少し冷たいくらいの温度まで冷ました 1 に牛乳を加えて混ぜ合わせる。
3. 塩と砂糖 (分量外) で味を整えた後、お皿に盛り付け、生ハムをうかせる。
4. 最後に、お好みでオリーブオイルと黒コショウをうかせて、完成!!