

スイカの皮コンソメスープ



【材料】

スイカの白い部分 8分の1 /
粗挽きウインナー 6本 / 乾燥ワカメ 10g /
コンソメ 1粒 / にんにく 1かけ /
塩・こしょう 少々 /
サラダ油 おおさじ 2分の1 / 水 5カップ

【作り方】

- 1 乾燥ワカメを水で戻し、3cm程度の長さに切っておきます。スイカは薄切りにします。にんにくは皮をむいてみじん切りにします。粗挽きウインナーは薄く輪切りにします。
- 2 鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがでてきたらウインナーを加え炒める。
- 3 ウインナーがパリッとしたらスイカを加える。
- 4 スイカがしんなりしたら、水とコンソメを入れ、沸騰したらワカメを加え、塩・こしょうで味の調えてできあがり。