



## サボテン洋風スープ

彩り豊かで少し酸味があって美味しいよ！

レシピ提供：中部大学香西研究室 さん



### つくりかた

①

サボテンのとげはピーラーを使って取る。

②

サボテンがお湯で柔らかくなるまで茹でる。



③

茹で上がったサボテンを1cmの角切りにする。

④

人参は皮をむいて1cmの角切りにする。



⑤

玉ねぎは皮をむいて1cmの角切りにする。



⑥

ベーコンは1cm幅に切り、缶からコーンを出し、水を切っておく。



⑦

鍋に③～⑥と水、コンソメを入れ中火で加熱し、塩コショウで味付けする。

⑧

火が通ったら出来上がり。



### 材料

(1人分)

人参	10g
玉ねぎ	10g
ベーコンスライス	10g
ウチワサボテン	5g
コーン缶	5g
コンソメ顆粒	0.5g
塩コショウ	少々
水	150ml

### ひとこと

愛知県春日井市の食用サボテンを使ったレシピを作成しています。サボテンには糖尿病や脂質異常症の改善など、健康に良い機能があります。独特の酸味を上手くアレンジすることで、多くの方にサボテンを食べていただき、より健康になっていただきたいです。

### みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボテン」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

