

献立名：華風コーンスープ

○汁物

材料（4人分）

クリームコーン	40g	
干し椎茸（干切り）	2枚	
木綿豆腐	1/2丁	
人参（干切り）	1/2本	
鶏卵	1個	
A	食塩	少々
	こしょう	少々
	中華スープストック	小さじ1
	片栗粉	小さじ1



作り方

- ①鍋に、干切りにした人参を入れ火にかける。火が通ったら、お湯で戻した干し椎茸、1cm角に切った木綿豆腐を入れる。
- ②①にクリームコーンを入れ、少し煮たらAの調味料で味を付ける。
- ③②を水溶き片栗粉でとろみをつけたら、溶いた卵を流し入れて、かき混ぜて火が通ったら完成。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.0g
カルシウム	55mg
鉄	0.5mg
塩分	0.4g

一口メモ

片栗粉でとろみをつけてから、卵を流し入れると、卵がふわふわになります。