もっちり麦
試食会

華風コーンスープ



【材料 INGREDIENTS】2人分

クリームコーン缶 (もしくはパック)	1/2個(190ｇ)
水	300mℓ
料理酒	小さじ1(5g)
鶏ガラスープの素	小さじ1(3g)
ハム(刻む)	2枚(20g)
長ネギ(刻む)	1/4本(20g)
★片栗粉	小さじ1(4g)
★水	小さじ2(10g)
卵(溶きほぐす)	1個(50g)
塩こしょう	少々

【作り方　COOKING INSTRUCTIONS】

① 鍋に水・料理酒・ガラスープの素・クリームコーン・ハム・長ネギを入れ、ひと煮立ちさせる。
② 火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再度弱火で1分加熱し、とろみをつける。
③ スープをかき混ぜながら溶き卵を回し入れ、ふんわり固める。
④ 塩こしょうで味を調える。

優しい味のコーンクリームスープ。ハムや卵でたんぱく質もとれる栄養たっぷりの簡単スープです。細かく刻んだ野菜(大根・かぶ・白菜きのこなど）を入れても美味しいですよ！

1人分　133kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質7.3g　脂質3.4g　炭水化物19.7g　塩分0.9ｇ