★中華コーンスープ

ふわふわの卵が おいしいです



寒い季節に やさしいあたたかさです

〈材料 4人分〉

クリームコーン缶詰 小 1 缶(190g)

叨

1個

лk

400ml

中華スープの素

小さじ2

塩

適宜

片栗粉

小さじ1

└ 2K

小さじ2

青ねぎ(小口切ねぎ)

適宜

ごま油

お好みで

〈作り方〉

- ① 卵はときほぐしておく。
- ② 鍋にクリームコーン、水、中華スープの素を入れて中火にかけ、こがさないように混ぜながら煮る。 煮立ったらあくをとり味をみる。 塩味が弱ければ、塩を加えて調える。
- ③ ②に水溶き片栗粉を混ぜながら入れ、とろみをつけ煮立ったところに、①の卵を細くたらし入れ、 ふんわりとしたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、ねぎを飾る。
- * 仕上げにお好みでごま油を入れると、風味が良くなります。
- **粒コーンを入れると、さらにおいしさアップします。
- プクリームコーンは、ホワイトソースの代用にしたり、コーンと同量の牛乳 と混ぜてコンソメで味を調えると簡単コーンクリームスープにできます。

【栄養価:1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
74	2.3	2.7	9.7	1.1