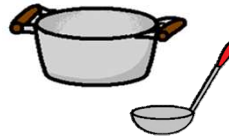


## 中華風コーンスープ

【材 料】：4人分

・玉ねぎ	80g		
・コーンペースト	40g		
・冷凍ホールコーン	60g		
・絹ごし豆腐	80g	《調味料》	
・たまご (M)	1個	☆中華スープの素	小さじ1
・スリムねぎ	2本	☆しょうゆ	大さじ1
・水	400ml	☆酒	小さじ1
・かたくり粉	小さじ1 (水適量で溶く)	☆食塩	小さじ1/4
		☆こしょう	適量



## 《下ごしらえ》

- ① 玉ねぎは薄切り、スリムねぎは小口切り、豆腐は色紙切りにする。
- ② コーンは流水で解凍し、たまごは混ぜて冷蔵庫に入れておく。

## 《作り方》

- ① 鍋に水と玉ねぎを入れて沸騰させる。
- ② 玉ねぎに火が通ったら、コーンペーストとホールコーンと☆の調味料を入れて混ぜ、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 水溶きかたくり粉を入れて沸騰させたら、たまごを入れてかき混ぜる。
- ④ たまごが固まりすぎる前に、スリムねぎを入れて完成。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
86	4.8	3.1	1.2

※1人当たり

## 調理のポイント

中華風コーンスープは、給食でも人気のたまごスープです。  
給食で使っているコーンペーストとは、クリームコーンとは違い、離乳食や介護食で使われているような、とうもろこしをすりつぶしたペーストです。クリームコーン缶を使うと味がだいぶ変わります。おうちにペーストがない場合は、コーンポタージュの素を入れて塩を控えると代替えになります。

