

* ニラの中華風コーンスープ *



材料 (2人分)

ニラ：40g
えのきたけ：30g
コーンクリーム缶：60g
水：240ml
鶏がらスープの素：小さじ1
酒：小さじ1
塩：軽くひとつまみ
こしょう：少々
片栗粉：小さじ1/2

栄養価

エネルギー：41kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① ニラは長さ2cmに切る。
- ② えのきたけもニラと同じ長さに揃えて切る。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、酒を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら、ニラとえのきたけを加える。
- ⑤ コーンクリーム缶を加えてひと煮たちしたら塩とこしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。

ポイント

ニラは血液中のコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防するビタミンEを多く含みます。加熱時間が短く、手軽にできるスープです。とろみがつくので冷めにくく、寒い時期にぴったりです。