

* 中華風コーンスープ *



栄養価

エネルギー：43kcal 塩分：1.1g

材料（2人分）

おくら：2本
しいたけ：中2枚
えのきたけ：30g
コーンクリーム缶：60g
水：240ml
酒：小さじ1
鶏がらスープの素
：小さじ1・1/2
こしょう：少々
片栗粉：小さじ2/3

作り方

- ① おくらはゆでて5mm幅に切る。
- ② しいたけは石づきをとり、薄切りにする。えのきたけは石づきをとり、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に水、酒、鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したらしいたけとえのきたけを加えてさっと煮、コーンクリーム、塩、こしょうを加える。
- ⑤ 再び煮立ったら、おくらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

コーンクリームを使ったまろやかなスープです。夏は、冷やして食べてもおいしいですよ。