



ふわふわ とろ～り♪中華風コーンスープ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ねぎ	20g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
コーン缶(クリームコーン)	190g
卵	1個
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	48 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、鶏ガラスープの素、①を入れる。
- ③ 沸騰したらコーンを加えてよく混ぜる。
焦げないように弱火にし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 卵を溶きほぐし、③に少しずつ流し入れ、火が通るまで加熱する。

<大人へのアレンジ> … お好みで塩、こしょうを足す。

