

■材料（4人分）

コーンクリーム缶	190g
水	3カップ
鶏がらスープの素	10g
しいたけ	2枚
卵	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
〔片栗粉	大さじ1
〔水	大さじ2
細ねぎ	2本

●1人分の栄養価

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.6g
カルシウム	8mg
食塩相当量	0.7g

●調理した人からの声

鍋に材料を次々と入れていくだけで、簡単に、おいしいスープができます。



■作り方

- ① しいたけはせん切りにする。卵は割りほぐしておく。細ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にコーンクリーム、水、鶏がらスープの素、しいたけを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら塩、こしょうで味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける。溶き卵を入れ、浮き上がってきたら軽く混ぜる。
- ④器に盛り、細ねぎをのせる。

●管理栄養士のワンポイント

コーン缶はホール（粒状）タイプと、クリームタイプのもありますが、このスープではクリームタイプを使います。クリームタイプを使うため、なめらかなスープとなり、小さなお子さんから高齢者まで、幅広く活用できるスープです。

☆☆☆
今月の
料理

食生活改善推進協議会 笠郷地区

<汁物>

中華風コーンスープ