

## ■材料（4人分）

|       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 春雨（乾） | 8g     |        |
| にんじん  | 1/4本   |        |
| 粒コーン缶 | 40g    |        |
| A     | 固形コンソメ | 1個     |
|       | 水      | 600cc  |
|       | 塩      | 小さじ1/4 |
|       | こしょう   | 少々     |
| 卵     | 1個     |        |
| 水     | 片栗粉    | 小さじ2   |
|       | 水      | 大さじ1   |

## ●1人分の栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 47kcal |
| たんぱく質 | 2.1g   |
| カルシウム | 11mg   |
| 塩分    | 0.9g   |

## ●調理した人からの声

にんじんを切った後は、どんどんお鍋に材料を入れるだけで短時間で作ることができます。できあがりはとても彩りが良いです。



## ■作り方

- ① にんじんはせん切りにする。春雨は半分の長さに切る。
- ② 鍋ににんじんとAを入れ、にんじんが少しやわらかくなったら春雨とコーンを加える。
- ③ 春雨が透き通ってきたら、水溶き片栗粉を流し入れ、再び煮立ったら、溶いた卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火を止め、器に盛る。

## ●管理栄養士のワンポイント

穴あきおたまを使って、煮立った汁に卵を少しずつ入れると、きれいに仕上がります。誰でも簡単にきれいにできますので、子どもといっしょに作ってみましょう。

☆☆☆  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会

<汁物>

春雨入りコーンスープ