



中華風コーンスープ

<材料・・・おとな4人分>

- 玉ねぎ・・・・・・・・100g（中1/2個）
- にんじん・・・・・・・・70g（中2/3本）
- ベーコン・・・・・・・・50g
- 木綿豆腐・・・・・・・・180g
- 水・・・・・・・・900cc
- A [中華だし（顆粒）・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- クリームコーン・・・・・・・・60g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/5
- こしょう・・・・・・・・少々
- [片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・小さじ1
- 卵・・・・・・・・2個
- パセリ・・・・・・・・適量

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、ベーコンは短冊切り、豆腐は1.5cm角に切る。パセリは刻む。
- ②鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③豆腐、ベーコンを入れ、火を通す。
- ④Aとクリームコーンを入れ、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑦パセリを散らす。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	156 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	9.8 g
塩分	1.6 g