

給食レシピ紹介

ホールコーンとクリームコーンの2種類のコーンを使って作ります。コーンの甘みがおいしいスープで



料理名		かき玉コーンスープ	
			
材料	4人分	作り方	
玉ねぎ	1/4個	①	玉ねぎは5mm幅にスライスする。
人参	1/4本		人参は太めの千切りにする。
えのき茸	1/4袋		えのき茸は1/3の長さに切ってほぐす。
クリームコーン缶	150g	②	鍋に水を入れ、人参、玉ねぎ、えのき茸の順に加えて煮る。
ホールコーン缶	50g	③	チキンブイオンを入れたら、クリームコーン、ホールコーンを
卵	2個		加える。
チキンブイオン	30ml	④	中華スープの素、食塩、こしょうで味をととのえる。
中華スープの素	小さじ2	⑤	でんぷんを倍量の水(分量外)で溶いて加え、とろみをつける。
食塩	適量	⑥	溶き卵を少しずつまわし入れ、全体を混ぜる。
こしょう	少々		
でんぷん	5g		◎チキンブイオンを使わない場合は調味料の量を調節してください。
水	550ml		◎卵を入れる前によく沸騰させるときれいに仕上がります。