

料理名 (コーン入り卵スープ)



食品名	材料4人分
だし汁	600ml
酒	大さじ 1/2
塩	小さじ 1
白こしょう	少々
玉ねぎ	1/4 個
えのきたけ	1/4 袋 (50g)
ホールコーン	80g
クリームコーン	60g
片栗粉	大さじ 1/2
卵M玉	2個
小松菜	2茎
しょうゆ	小さじ 1

A {

(作り方)

- ① かつお節や鰯節などで、だしをとる。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜は1.5cm程度に切り、えのきたけは石突きを取って3等分に切っておく。
- ③ だし汁に、Aの調味料を入れ、玉ねぎ、えのきたけを入れる。
- ④ アクを取り、ホールコーン、クリームコーンを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を少しずつ注ぎ入れる。
- ⑤ 小松菜を加え、しょうゆで味を調える。

☆料理についてのコメント

溶き卵を入れる前に、水溶き片栗粉でとろみをつけておくと、卵がふんわり仕上がります。

クリームコーン小1缶(180g)を使用し、ホールコーン缶を使わない作り方もできます。

