

中華風コーンスープ

材料（4～5人分）

玉ねぎ（薄切り）	中1個
ベーコン（短冊切り）	20g
コーンクリーム缶 （180～220gくらい）	1缶
卵	1個
水	3カップ
中華スープの素	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2



作り方

- ① 卵は割りほぐし、少量の水でといた片栗粉と混ぜておく。
- ② 鍋にベーコンを入れて炒め、油が出てきたら玉ねぎも加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ 水3カップを加えて少し煮込み、沸騰したら塩こしょうと中華スープの素を加える。
- ④ コーンクリーム缶も汁ごと加えて、5分くらい煮込む。
（煮立つまで）
- ⑤ 沸騰したら、水溶き片栗粉と混ぜておいた卵液をもう一度よく混ぜ、鍋に回しいれて、ゆっくり混ぜてできあがり。

<栄養士からのコメント>

「粟米湯」と書いてスーミータンと読む、中華風のコーンスープです。たまねぎととうもろこしの甘みと、たまごのふわふわした食感がおいしいスープです。



<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
102kcal	3.4 g	3.4 g	14mg	0.5mg	1.1g