

# 中華風コーンスープ

## 材料（大人4人分）

・ にんじん	輪切り2cm分	（ 20 g ）
・ 豆腐	1/4丁	（ 100 g ）
・ ベーコン	2枚	（ 20 g ）
・ 中華スープの素	小さじ2	（ 5 g ）
・ 塩	少々	（ 1.5 g ）
・ 濃口しょうゆ	小さじ2	（ 12 g ）
・ 片栗粉	大さじ1	（ 10 g ）
・ 卵	2個	（ g ）
・ とうもろこし	大さじ4杯分	（ 60 g ）
・ ねぎ	10cm分	（ 20 g ）
・ 青菜（小松菜やチンゲン菜など）		（ 40 g ）

学校名 中新田中学校

旬の食材：  
とうもろこし

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	98kcal
たんぱく質：	5.7g
脂質	： 5.4g
塩分	： 1.1g

## 作り方

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 青菜は下茹でした後、水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③ 卵は割って溶いておく。
- ④ とうもろこしは茹でて、粒に分けておく。
- ⑤ 鍋に600ccの水を入れ、にんじんを煮る。煮えたら豆腐・ベーコンを煮る。
- ⑥ 調味料を入れた後、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。
- ⑦ とうもろこし・ねぎ・青菜を入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

## ワンポイント

- ・ とうもろこしは電子レンジを使った簡単な茹で方もあります。
- ・ 溶き卵を入れる前に水溶き片栗粉を入れることでふんわり卵スープになります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～