

中華風スープ

1人分 塩分 1.0g・カロリー 189kcal。

【材料】4人分

| | |
|------------|----------|
| コーン缶(クリーム) | 1缶(190g) |
| 合い挽き肉 | 80g |
| ゆでたけのこ | 60g |
| コーン缶(ホール) | 80g |
| 干しいたけ | 4枚 |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 600ml |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

A(水溶き片栗粉)

| | |
|-----|------|
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ4 |



【作り方】

- ① 干しいたけを水600mlで戻し薄切りする。(戻し汁は後で使う。)
- ② ゆでたけのこは薄切りする。
- ③ ほうれん草は茹で、水にさらし、水気を絞ってから3~4cmぐらいに切る。
- ④ 鍋に肉を入れよく炒める。
- ⑤ 干しいたけの戻し汁、コーン缶(クリーム、ホール)、しいたけ、たけのこを入れ、あくを取りながら火が通るまで煮る。
- ⑥ ほうれん草を加える。
- ⑦ 一度、火を止めA(水溶き片栗粉)を加えとろみをつける。
- ⑧ 火をつけ、溶き卵を流し入れる。