

コーンスープ



材 料 (2 人分)

玉ネギ	60g
サラダ油	小さじ 2
小麦粉	大さじ 1 弱
鶏がらスープの素	小さじ 1 強
クリームコーン缶	100g
水	60ml
調整豆乳	100ml
ゴマ油	少々
コショウ	少々

作り方

1. 玉ネギは薄切りにする。鍋にサラダ油を熱し、玉ネギを焦がさないように炒める。
2. 1に小麦粉をふり入れ、ダマにならないように玉ネギにまんべんなくからめて炒める。
3. 2に鶏がらスープの素、クリームコーン缶、水を入れて煮立てる。
4. 調整豆乳を加えて沸騰させないように温め、ゴマ油、コショウで風味付けし、器に盛り付ける。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	139kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	6.5g
鉄	0.9 mg
カルシウム	23 mg
葉酸	30 μ g
食塩相当量	1.4g