

# 中華風コーンスープ



【材料】 大人2人・子ども2人

卵	1個
クリームコーン	120g
人参	1/3本
えのき茸	小1束
チキンコンソメ	大さじ1杯
塩	大さじ1/2杯
水	800cc

【作り方】

- ①人参は千切り、えのき茸は2cmの長さに切る。
- ②人参とえのき茸を800ccの水で煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、チキンコンソメ、塩、クリームコーンを加える。
- ④卵を溶き、沸騰したスープに回し入れる。卵がふんわり浮き上がったら火を止める。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	43kcal	脂質	1.4g
タンパク質	2.2g	塩分	0.9g