汁物・スープ

玉米濃湯(コーンスープ)

［1人分］ エネルギー：69kcal　塩分：1.2g

材料［6人分］

- トマト：2個
- クリームコーン：300g
- アスパラガス：2本
- きゅうり：1本
- なめこ：1/2パック
- 水：4 1/2カップ
- 酒：大さじ2
- こしょう：少々
- ごま油：小さじ1/2
- 片栗粉：大さじ1～2

作り方

1
トマトは湯むきしてから1㎝位の角切り、きゅうりは同じ位に角切り、アスパラガスは1㎝長さに切ります。なめこは石づきを除いて、小房に分けます。

2
鍋に分量の水を煮立て、塩を少々と酒を入れ、①を加えて火を通します。

3
クリームコーンを加え、一煮立ちさせます。

4
塩・こしょうで味を調えます。

5
鍋をかきまぜながら、手早く水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

6
ごま油を"5"に垂らし、風味をつけて火を止めます。

［ワンポイントアドバイス］

整腸作用があり、夏バテ防止に良いです。