

# コーンスープ

汁物

79kcal / 脂質2.4g / 塩分1.1g



## ワンポイント

クリーム状になったとうもろこしの缶詰を利用します。

黄色の汁にパセリの緑色が映える色どりのきれいなスープです。



### 材料(4人分)

- ・プレスハム(スライス) ..... 60g
- ・鶏卵 ..... 60g
- ・とうもろこし(クリーム)缶 ..... 160g
- ・パセリ ..... 少々
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・水 ..... 大さじ1/2
  
- ・水 ..... 400ml
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① プレスハムはせん切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ 湯をわかし、コンソメスープのもと、プレスハム、とうもろこしを入れ、煮る。水どき片栗粉を入れ、卵を流し入れる。
- ④ パセリを加え、塩、洋こしょうで味をととのえる。