

干しいたけの 中華コーンスープ

エネルギー：161.36kcal(1人前)
食塩相当量：0.26g(1人前)

妙義ナバファームオフィシャルサイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

干しいたけのだしが効いた
とろとろコーンスープです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

- 干しいたけ(水戻し・薄切り)……………大きめ2枚
- A ねぎ(斜め薄切り)……………1/2本
- 干しいたけの戻し汁(足りなければ水を足す)…600ml
- 酒……………大さじ2
- コーン(缶詰)……………小1缶(汁ごと85g)
- 卵(溶く)……………1個
- 中華だし(顆粒)……………大さじ1
- 水溶き片栗粉(片栗粉1:水1)……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

■作り方

- ①鍋にAを入れて沸かしアクを取り、中華だしを加える。
- ②コーンを汁ごと加え、水溶き片栗粉を加え沸かし、とろみをつける。
- ③溶き卵をまわし入れ、卵に火が通ったら火を止め、ごま油を加え器に盛る。

Point!

水溶き片栗粉でとろみを付けてから卵を
流し入れるととろとろふわふわの卵スープになります。

