

# 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

- A** 干しいたけ(水戻し・薄切り)……………大きめ2枚  
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。

