



にんたまスープ



材料（4人分）

- | | | | |
|-----------|-------|---------|--------|
| ・鶏むね肉 | 40g | *顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | *塩こしょう | 少々 |
| ・にんじん | 1/3 本 | *薄口醤油 | 小さじ1.5 |
| ・にら | 2 本 | | |
| ・クリームコーン缶 | 80g | | |
| ・卵 | 1 個 | | |
| ・水 | 500ml | | |

作り方

- ①鶏肉は小間切れ、玉ねぎは長さ半分の薄切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm幅に切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉を入れる。
- ③にんじん、玉ねぎを入れる。
- ④にんじんが煮えたら、クリームコーンと*の調味料を入れる。
- ⑤卵を溶き、入れる。
- ⑥塩やしょうゆなどで味を調え、にらを入れる。

クリームコーン缶の甘みがきいていて、子どもにも食べやすい味付けです。にんじんとにらを入れないで、ごま油を少し加えると、中華風のコーンスープのような味になります。

