



# 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整、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。

