



猛暑、酷暑と言われた長い夏が過ぎ「秋」の訪れ…をあまり感じることもなく気温が下がり「冬」のような寒さがやってきました。これからは空気も乾燥します。ウイルスも飛びやすくなってしまいますので、インフルエンザや風邪の予防をしながら、日々、規則正しく食事、生活していきましょう。

《栄養士／室岡》

今回は市販のクリームコーン缶ひとつを使った コーンスープを紹介します。

コーンスープ（4人分）

<材 料>

- クリームコーン缶 1缶
- 水 450cc カニカマ 1袋
- 卵 1個
- 酒 大さじ1
- 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1/4
- 水 大さじ1/2
- 生姜みじん 1片分 油 少々
- パセリまたはアサツキ 少々
- 塩・胡椒・醤油 少々



<作り方>

- ① 鍋に油、生姜みじんを入れ、弱火で炒める（弱火がポイントです！）。
- ② 香織が出たら水、鶏がらスープの素、クリームコーン缶を入れ、強火にして煮立たせる。
- ③ ②に半分の長さの長さに切って割いたカニカマを入れる。
- ④ 沸いたら水溶き片栗粉、酒を加えた卵を入れて煮る
- ⑤ 味を見て、塩・胡椒・醤油少々を加え、パセリまたはアサツキを入れて完成。

◎少しですが生姜が入ると風味もアップし、身体も温まります。
是非クリームコーン缶を常備していただき、作ってください。