



かんたん おいしい

# アッピーレシピ

## 副 かき玉コーンスープ



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 82キロカロリー

食塩相当量 1.2g

### 材料(2人分)

- コーンクリーム缶・・・90g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- レタス・・・・・・・・1枚
- 水・・・・・・・・・・300cc
- ガラスープの素・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- こしょう・・・・・・・・少々
- 〔かたくり粉・・・・・・・・小さじ1
- 〔水・・・・・・・・・・小さじ2

## 【作り方】

- ① 鍋に分量の水を加え火にかけ、沸騰したらガラスープの素とコーンクリーム缶を加え溶かす。



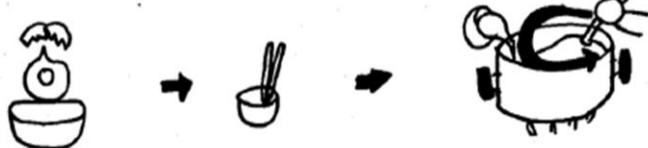
- ② ①に塩・こしょうを加える。



- ③ カッコ内のかたくり粉を分量の水で溶き、かき混ぜながら②に加え沸騰させ、トロミをつける。



- ④ 卵を溶く。③のスープを大きく混ぜながら、卵を少しずつ流し入れる。



ふっとうしている時に  
まぜながら少量ずつ  
加える

- ⑤ 手で一口大にちぎったレタスを加えて、しんなりしたら火をとめる。

## 上手にかき玉汁を作るポイント

- ① 汁にトロミをつけ、沸騰させる。  
② 卵を入れる時は、沸騰した汁を大きくかきまぜながら少しづつ加える。

