



野木町地産地消メニュー



③とうもろこしの中華風スープ

調理時間

5分



※とうもろこしのゆで時間は除く

あと一品ほしいときに、簡単にできる時短メニューです。

とうもろこしは、たくさん入れるとおいしいです。

食材と旬 夏

とうもろこし 7月



【材料】

とうもろこし 好きなだけ
たまご 1個
水 400ml
中華味(鶏がらスープの素)
塩コショウ
ごま油
水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ1を水大さじ1で溶いたもの。)

【作り方】

- ① とうもろこしはゆでて実をはずす。
- ② たまごは、ボールに溶いておく。
- ③ なべに水400mlを入れ、沸騰したらとうもろこしを加える。
- ④ 中華味(または、鶏がらスープ)、塩コショウ、ごま油を加えて味をととのえる。
- ⑤ 火を一度止め、水溶き片栗粉を加えよく混ぜる。
- ⑥ 火をつけて④を沸騰させ、とろみをつける。
- ⑦ ⑥に②の溶き卵を加える。
(強火で沸騰させたスープに溶き卵をながし、たまごが浮いてきたらすぐに弱火にすると、ふわふわに仕上がる。) たまごに火がとおったら軽く混ぜる。

～ひとくちメモ～

コーンクリーム(とうもろこしをミキサーにかけたもの)を使ってもおいしい。