



クリームコーンスープ

コメント:

給食では、たまねぎが入ることもあります。
たまねぎをよく炒めて加えると、また違った味わいが楽しめます。

材料（1人分）

鶏むね肉 10 g	牛乳 40 c c
にんじん 20 g	生クリーム 10 c c
じゃがいも 45 g	洋風だしの素 0.8 g
クリームコーン 30 g	白ぶどう酒 2 c c
冷凍コーン 20 g	ローリエ 1枚
パセリ 1 g	塩 0.5 g
バター 3 g	こしょう 0.03 g

作り方

- (1) にんじん・じゃがいもはさいの目切り、鶏むね肉は1 c mの角切りにする。
- (2) パセリはみじん切りにする。
- (3) バターで鶏むね肉を炒めて白ぶどう酒をふり、にんじん・コーン・じゃがいもを加えて炒める。
- (4) (3) へ材料がかぶる位まで水を加え、アクを取る。
- (5) (4) へ洋風だしの素と、ローリエを2つに折って加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
- (6) クリームコーン・牛乳を加え、塩・こしょうで味をととのえ、仕上げに生クリーム・パセリを加える。