

## 《卵とコーンの中華スープ》

### 材料4人分

クリームコーン(缶詰)・・・1缶(220g)  
卵・・・・・・・・・・・・・・・・2個  
青ねぎ・・・・・・・・・・・・1本  
酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
中華ブイヨン・・・・・・・・4カップ  
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
コショウ・・・・・・・・・・・・少々  
水溶性片栗粉(片栗粉と水を  
各大さじ1)

### ○ 作り方 ○

- ① 鍋に中華ブイヨンを煮立てる。  
卵は割りほぐし、青ねぎは斜め切りにする。
- ② ①の鍋にクリームコーンを加え、煮立てばアクを取って、  
酒、塩、コショウで味付けする。
- ③ ②に水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、①の溶き卵  
を流し入れ、さっと大きくひと混ぜする。
- ④ 最後に青ねぎを加え、卵が半熟状態になれば火を止め  
てできあがり！



## 《だしがおいしい! とうふのみそ汁》

### 材料4~6人分

煮干し・・・・・・・・・・・・10g  
昆布・・・・・・・・・・・・5cmの長さ1枚  
水・・・・・・・・・・・・1000cc  
とうふ・・・・・・・・・・・・1/2丁  
わかめ・・・水で戻したもの50g  
ねぎ・・・・・・・・・・・・10cm  
みそ・・・・・・・・・・・・約大さじ5

### ○ 作り方 ○

#### <準備>

- ① 鍋に水と昆布を入れる。
- ② 煮干しのおなかと頭をちぎる。身を2つにさき①の鍋に入れ  
て30分くらいつけておく。

#### <材料を切る>

- ③ とうふは1.5cm角のさいの目に切る。
- ④ わかめは水で戻し3cmの長さに切る。ねぎは小口切りにす  
る。

#### <材料を煮る>

- ⑤ **中火** 鍋を火にかけ、アクをとりながら4~5分煮て昆布と煮  
干しを取り出す。
- ⑥ とうふとわかめを入れる。
- ⑦ ボウルにみそを入れ鍋の汁を少し入れて溶きのぼしてから  
鍋に戻し、煮立つ直前にねぎを散らして火をとめてできあが  
り！

