

作ってみよう！一中給食レシピ😊

# コーンクリームスープ



大人気のスープ・コーンクリームスープのレシピです。手作りのコーンクリームスープは、野菜とお肉が入っているので、インスタントのものよりも栄養満点！市販の鶏ガラスープには塩味がついているので、塩は様子を見ながら加えてください。クリームコーン缶をミキサーにかけるひと手間で、舌触りが滑らかになります。

## 【材料・切り方（4人分）】

・サラダ油	…小さじ2g	・鶏ガラスープ or コンソメスープ	
・鶏小間肉	…20g		…360cc
・玉ねぎ	…1/3個(スライス)	・牛乳	…1カップ強
・にんじん	…1/4個(せん切り)	・塩	…小さじ1/2
・ホールコーン	…80g	・こしょう	…少々
・クリームコーン缶(加糖)		・コーンスターチ	…大さじ1
	…80g(大さじ5)	・水	…大さじ1

## 【作り方】

- ① (余裕があれば) クリームコーン缶を滑らかになるまでミキサーにかける。
  - ② サラダ油で鶏肉を炒め、玉ねぎ・にんじんを加えて軽く炒める。
  - ③ スープを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - ④ コーン2種類と牛乳を加え、味を見ながら塩を加える。
  - ⑤ 仕上げにこしょうを加え、水で溶いたコーンスターチを入れて、トロミがついたら完成。
- ※ コーンスターチがない場合は、半量の澱粉で代用可能です。入れなくても大丈夫です。



給食で定番の組み合わせは  
チキンライス×コーンクリームスープ。  
仕上げにパセリをふりかけても  
色合いが鮮やかになって  
おすすめです！