

# ● ユイミータン

## 栄養成分 1人分

エネルギー	142kcal
たんぱく質	9.1g
カルシウム	27mg
食塩相当量	1.3g

## 材料 4人分

鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	4cm
粒コーン(缶詰または冷凍)	80g
クリームコーン(缶詰)	80g

### 【A】

水	3カップ
おろししょうが	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
酒	大さじ2

塩	少々
こしょう	少々

### 【水溶き片栗粉】

片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

卵	2個
小ねぎの斜め切り	少々



## 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにします。
- 2 鍋にAを入れて煮立て、ひき肉を加えてほぐし、アクが浮いたら除きます。再び煮立ったら①と粒コーン、クリームコーンを加え、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- 3 塩とこしょうで調味し、混ぜながら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 4 最後に卵を溶いて流し入れ、卵がふわっと固まったら火を止め、器に盛り、小ねぎをのせます。

## レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

## 松丸 奨先生

中国料理でおなじみのコーンスープです。漢字では「玉米湯」と書きますが、カタカナのほうが愛らしくて親しみやすく、子どもたちも覚えやすいので、あえてカタカナにしています。コーンのほかに卵や鶏肉、野菜も入って栄養価が高く、とろみがついているので体も温まります。ごはんにもパンにも合いますから、朝食にもいいですね。コーンは粒とクリーム状のものと2種類使うと食感が豊かになります。