

# おすすめレシピ

## ●さつまいも入りコーンクリームスープ

秋が旬のさつまいもをコーンクリームスープの中に入れます。

給食でもおなじみのコーンクリームスープを家でもお手軽に作れるので、ぜひ試してみてください。



### 材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
とりにく 鶏肉			50g		1cm角の大きさに切る
にんじん 人参			1/3本 (30g)		サイコロ切り (小)
たま 玉ねぎ			ちゅうこ 中1個 (160g)		サイコロ切り (大)
さつまいも			はんぶん 半分 (100g)		サイコロ切り (大)
クリームコーン缶			60g		
コーン・グリーンピース			かく 各20g		
しょくえん 食塩・こしょう			しょうしょう 少々		
コンソメ			こ 小さじ1/3		
ホワイトシチューの素			40g		
ぎゅうにゅう 牛乳			500ml		
バター			3g		

《人参・玉ねぎの切り方》

- 各材料をそれぞれの切り方で切る。
- 鍋を熱し、バターを溶かして鶏肉を炒める。火が通ったら玉ねぎを入れさらに5分炒めて人参を入れて炒める。
- 鍋の中にさつまいもと水300mlを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- クリームコーン缶、グリーンピース、コーンとコンソメとホワイトシチューの素を入れて塩こしょうで味を整える。
- 弱火で5分混ぜながら煮てできあがり。

