

コーンと豆乳のスープ

1人分の鉄分 約2.0mg 食物繊維 約3.4g

【材料】	【6人分】	備考
クリームコーン	1缶	
玉ねぎ	50g	薄切り
コンソメの素	小さじ2	
豆乳	500ml	
※おからパウダー	5g	給食会物資
水	大さじ2	合わせておく
サラダ油	大さじ1/2	
バター	10g	
塩・こしょう	適量	
イタリアンパセリ	適量	
コーンフレーク	適量	

伊勢原市
調理研究会
のレシピより

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
- ③ ②にコーンを加え、スープの素を入れて煮溶かし、豆乳、おからパウダーを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めバターを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 砕いたコーンフレーク・イタリアンパセリを飾る。

