



だいとう  
キラキラ大東 

ちゅうかふう  
中華風コー  
ンスープ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ベーコン…20g ぐらむ
- ・コーン(クリームタイプ)  
…100g ぐらむ
- ・ホールコーン(水煮)  
…100g みず に ぐらむ
- ・たまねぎ…2分の1個 ぶん こ
- ・えのきだけ…20g ぐらむ
- ・チンゲンサイ…1株 かぶ
- ・わかめ(塩蔵)…9g えんぞう ぐらむ
- ・塩…小さじ1強 しお こ きょう
- ・こしょう…少々 しょうしょう
- ・とりがらスープの素…小さじ2 もと こ
- ・水…4カップ みず

つく かた  
【作り方】

- 下ごしらえ: ベーコンは短冊切り、えのきだけは3等分にカット、チンゲンサイは2センチ切り、たまねぎはスライス、わかめは洗ってざく切りにする。
- ①ベーコンはからいりする。
  - ②とりがらスープの素、水を入れて煮たったら、たまねぎ、えのきだけを入れる。
  - ④調味料、クリームコーン、ホールコーンを加える
  - ⑤仕上げにチンゲンサイ、わかめを入れて完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 78キロカロリー  
たんぱく質: 2.4グラム  
脂肪: 2.7グラム  
塩分: 1.6グラム