

コーンスープ



作り方

- 1 スイートコーン缶と牛乳を合わせてザルに通し、コーンの皮をこす。
- 2 1を火にかけ温め、とろみ加減の調整で水を加える。
- 3 再度沸騰したら鶏がらスープ顆粒で味を整える。
(お好みで塩・こしょうなどで調整してください)

牛乳を豆乳にかえてもおいしくできます。

クリームコーン缶は皮などが多く入っているため、なめらかにするために一度ざるを通すようにしています。

材料（一人分）

★ クリームコーン 100

★ 牛乳 50

★ 鶏がらスープ顆粒 1

★ 水 20

★ 材料（4人分）

★ クリームコーン缶大 1缶

★ 牛乳 200ml

★ 鶏がらスープ顆粒 小さじ 1

牛乳を飲む習慣のないお子さんは、コーンスープやココア、ホットケーキなど目立たない形で試してみてもいいでしょうか。牛乳はカルシウムの含有量が多く、吸収率が良いので少しでもとれるといいと思います。

乳アレルギーをお持ちの方は、豆乳を使いますが、豆乳は製品によってカルシウム含有量が異なりますので、成分表示を見て比較してみるのもいいかもしれません。