



### 学校給食レシピ



#### コーンクリームスープ

ホールコーンとクリームコーンの両方を使った  
コクのある温かいスープです。

#### 材料（4人分）

・たまねぎ	1個（中）
・じゃがいも	1個（中）
・コーン	30g
・クリームコーン	40g
・牛乳	100cc
・水	350cc
・コンソメ	小さじ1
・コーンスターチ	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・油	小さじ1/2

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
たまねぎ…5mm幅の薄切り  
じゃがいも…2cm角
- ② 鍋に油をひいて、たまねぎを炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも・塩・こしょう・コンソメを加えてさらに炒める。
- ④ じゃがいもに少し火が通ったら、コーン・水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、牛乳・クリームコーンを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ コーンスターチを水（分量外）で溶き、加える。
- ⑦ とろみがついたら完成。

※ 牛乳の代わりに豆乳を使用するとさっぱりとした仕上がりになります。  
生クリームを加えると、コクがアップ！