

アスパラととうもろこしのワンタンスープ

～ 旬のとうもろこしを使ったスープ ～



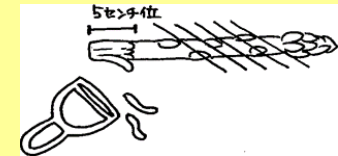
1人分 37kcal
塩分 0.6g

材 料 (4人分)

グリーンアスパラガス	4本 (80g)	スープ
玉ねぎ	40g	鶏がらスープ (顆粒) 2g
とうもろこし	1/2本 (40g)	湯 3カップ (600mL)
ワンタンの皮	6枚 (20g)	酒 大さじ1 (15g)
		塩 ミニスプーン1 (1.2g)
		しょうゆ 小さじ1 (6g)
		こしょう 少量

作り方

- 1 アスパラガスは根元から5センチ位の皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。



とうもろこしは皮とひげをとり、5センチ長さに切り、身を包丁でこそぎおとす。

玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。

ワンタンの皮は、対角線に半分に切る。

- 2 鍋にスープを作り、酒、①のアスパラガス、玉ねぎ、とうもろこしを入れて煮る。
- 3 火が通ったら①のワンタンの皮を1枚ずつ加え、塩、しょうゆ、こしょうで調味する。