



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

食べられそうだったと思った時、手軽に出来るスープです。  
 こくがあるけど、あっさりやさしい味で、とろみを付ける  
 ことで、食べやすくなります。  
 食欲のない時には、水分補給としてもオススメです。



## ～ 中華風コーンスープ～



【エネルギー：120kcal 塩分：1.9g】

### 【材料(1人分)】

A	「鶏がらスープの素」	小さじ1/2
	水	200cc
	クリームコーン缶	80g
	塩	少々
	片栗粉	小さじ1/2
	卵	1/2個
※お好みで、青ねぎ・ごま油を適量		

### 【作り方】

- ① 鍋にAを入れて煮立て、クリームコーン缶を加え、塩を入れ味を調える。
- ② 片栗粉を倍量の水で溶いて流し入れ、とろみがつくまで煮る。
- ③ 卵を割りほぐして、流し入れさっと混ぜて加熱する。
- ④ 器に盛って、お好みでごま油・青ねぎを添えたら出来上がり。

少量の油脂類を加えると、飲み込みやすくなります。  
 熱いと飲みにくい場合があるので、人肌に冷ますのがおすすめです。  
 味付けがしみるような場合は、ぬるま湯を加えて薄めましょう。

卵には、必須アミノ酸(体内では作られず、  
 食べ物から摂らなければいけないアミノ酸)が  
 バランス良く含まれています。

