

簡単!

# クックアガ〜ラ

8月

〜冷製もおいしい! 豆乳コーンスープ〜

梅谷

今回は、夏に美味しくなるとうもろこしを使った、豆乳コーンスープ!  
野菜とされている方が多いかもしれませんが、実はお米と同じ穀類の仲間です!なので、糖質が豊富☆他にも食物繊維やビタミンB群、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です! 事前に作っておいて、朝ごはんプラス!または、食欲が無い時におすすめです☆



写真		【材料(2人分)】		
		コーン缶	1缶(200g)	
		調整豆乳	200ml	
		塩	少々	
		こしょう	少々	
		乾燥パセリ	少々	
【栄養成分(1人分)】		<p>コーン缶と豆乳の量は同じぐらいが目安です!</p>		
	タンパク質			3.8g
	脂質			3.9g
	炭水化物			9.6g
	食塩相当量	0.3g		
【作り方】				
①コーン缶(ホール)をミキサーにかけ、滑らかになるまでコーンをつぶします。				
②鍋に、①をざるでこしながら入れ、豆乳を加えます。				
③中火にし、沸騰直前まで煮詰めます。				
④塩こしょうで味を調え、乾燥パセリをちらして完成です☆				
※①の行程は、コーン缶(クリーム状)で代用出来ます。				
※コーンのつぶつぶは、のどに張り付きやすいので、こして取り除く方がさらさらして食べやすいです☆				