



そうざい じ ば さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

シュウマイは、^{あた}温めるだけでもおいしく食べられますが、あんかけにしたり、スープに入れてもおいしいです。^{こんかい}今回は、^{めんえきりよく}免疫力アップのためにビタミンと^{しょくもつせんい}食物繊維がたっぷりとれるスープを^{かんが}考えました。使う野菜は^{れいぞうこ}冷蔵庫の残り物で結構です。

ピリッとスープシュウマイ

《材料》 ^{ふたりぶん}2人分

- ・しゅうまい（コンビニ） ^{はこ}1／2箱
- ・ニラ ^{たば}1／4束
- ・もやし ^{ふくろ}1／4袋
- ・にんじん ^{ほん}1／8本
- ・こんにゃく ^{ちょう}1／8丁
- ☆中華スープの素 ^{グラム}1.5 g
- ☆しょうゆ ^こ小さじ1
- ☆豆板醬 ^{しょうしょう}少々
- ☆塩・こしょう ^{しょうしょう}少々
- ・水 ^{シーシー}220 c c

《作り方》

- ① ニラは^{センチていど}2 c m程度の^{なが}長さ、にんじんは^{せんき}千切りにする。
- ② ^{センチていど}こんにゃくは1 c m程度の^{たんざくぎ}短冊切りにし、さっとゆでてあく抜きをする。
- ③ ^{なべ}鍋に^{みず}水を入れてにんじん、^いこんにゃくを入れる。^{ふつとう}沸騰したらしゅうまい、もやし、^{ちゅうか}中華スープの素を入れて^{ちと}数分^い煮る。
- ④ ニラを入れ、^{ざいりょう}材料に火が通ったら、☆^{ほし}調味料を入れて^{ちようみりよう}味を^い調える。

* スープの味は、^{あじ}みそ（^{あか}赤、^{しろ}白どちらでも）、カレー、ケチャップ、^{とうにゅう}豆乳などお好みで変えてください。
^{みずと}水溶きかたくり粉で^ことろみをつけてから、^と溶き卵^{たまご}を入れて、かきたま汁のようにしてもおいしいです。



* ^{あじ}みそ味にお勧めの野菜：^{すす}白菜、^{はくさい}大根、^{だいこん}にんじん、^{しゅんぎく}ねぎ、^{しゅんぎく}春菊、かぼちゃなど
^{あじ}カレー味にお勧めの野菜：^{すす}キャベツ、^{やさい}カリフラワー、^{やさい}たまねぎ、^{やさい}れんこんなど
^{あじ}ケチャップ味にお勧めの野菜：^{すす}たまねぎ、^{やさい}ズッキーニ、^{やさい}トマト、^{やさい}なす、^{やさい}ピーマン
とうもろこしなど
^{とうにゅうあじ}豆乳味にお勧めの野菜：^{すす}にんじん、^{やさい}みつば、^{やさい}ほうれん草、^{そう}かぼちゃ、^{だいこん}大根など