



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考えました。使う野菜は^{れいそうこ}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》 2人分

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

《作り方》

- ① ニラは2cm程度の^{センチていど}長さ、にんじんは^{なが}千切りにする。
- ② ^{センチていど}こんにゃくは1cm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、こんにゃくを^い入れる。^{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}調味料を入れて味を調える。

* スープの味は、^{あじ}みそ（^{あか}赤、^{しろ}白どちらでも）、カレー、^{けちゃっぷ}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、^{やさい}大根、にんじん、ねぎ、^{はくさい}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、カリフラワー、たまねぎ、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、ズッキーニ、トマト、なす、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、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