



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^{つが やさい}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、にんじんは^{なが}千切りにする。
- ② こんにゃくは1cm程度の^{センチていど}短冊切りにし、さっとゆでてあく抜きをする。
- ③ 鍋に水を入れてにんじん、こんにゃくを^{なべ みず}入れる。沸騰したらしゅうまい、もやし、^{ふつとう}中華スープの素を入れて数分煮る。
- ④ ニラを入れ、材料に火が通ったら、☆^{ざいりょう ひ とお}の調味料を入れて味を調える。

* スープの味は、みそ（赤、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。
水溶きかたくり粉でとろみをつけてから、^{みずと こ}溶き卵を入れて、かきたま汁のようにしてもおいしいです。



* みそ味にお勧めの野菜：^{あじ すす やさい はくさい だいこん}白菜、大根、にんじん、ねぎ、^{しゅんぎく}春菊、かぼちゃなど
カレー味にお勧めの野菜：キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、れんこんなど
ケチャップ味にお勧めの野菜：^{あじ すす やさい}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 すす やさい}豆乳味にお勧めの野菜：にんじん、みつば、^{そう}ほうれん草、かぼちゃ、^{だいこん}大根など