



# そうざい じ ぼ さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

シュウマイは、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。今回は、免疫力アップのためにビタミンと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
- ・ニラ 1/4束
- ・もやし 1/4袋
- ・にんじん 1/8本
- ・こんにゃく 1/8丁
- ☆中華スープの素 1.5g
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆豆板醤 少々
- ☆塩・こしょう 少々
- ・水 220cc

《作り方》

- ① ニラは2cm程度の長さに、にんじんは千切りにする。
- ② こんにゃくは1cm程度の短冊切りにし、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、こんにゃくを入れる。沸騰したらしゅうまい、もやし、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、☆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、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、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：白菜、大根、にんじん、ねぎ、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：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

豆乳味にお勧めの野菜：にんじん、みつば、ほうれん草、かぼちゃ、大根など