



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^{しょくちつせんい}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》 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程度の長さ^{センチていど}に、にんじんは^{なが}千切りにする。
- ② こんにゃくは1cm程度の短冊^{センチていど}切りにし、さっとゆでてあく^{たんざくぎ}抜きをする。
- ③ 鍋^{なべ}に水^{みず}を入れてにんじん、こんにゃく^いを入れる。沸騰^{ふつとう}したらしゅうまい、もやし、中華スープの素^{ちゅうか}を入れて数分^{ちと}煮^いる。
- ④ ニラを入れ、材料^{ざいりょう}に火^ひが通^{とお}ったら、☆の調味料^{ちようみりよう}を入れて味^{あじ}を調^{とと}える。

* スープの味^{あじ}は、みそ（赤^{あか}、白^{しろ}どちらでも）、カレー、ケチャップ、豆乳^{とうにゅう}などお好み^{この}で変^かえてください。
水溶^{みずと}きかたくり粉^こでとろみ^とをつけてから、溶^とき卵^{たまご}を入れて、かきたま汁^{いじ}のようにしてもおいしいです。



* みそ味^{あじ}にお勧め^{すす}の野菜^{やさい}：白菜^{はくさい}、大根^{だいこん}、にんじん、ねぎ、春菊^{しゅんぎく}、かぼちゃなど
カレー味^{あじ}にお勧め^{すす}の野菜^{やさい}：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^{あじ}にお勧め^{すす}の野菜^{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
豆乳^{とうにゅう}味^{あじ}にお勧め^{すす}の野菜^{やさい}：にんじん、みつば、ほうれん草^{そう}、かぼちゃ、大根^{だいこん}など