



# 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、<sup>あた</sup>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。<sup>こんかい</sup>今回は、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力アップのためにビタミンと<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維がたっぷりとれるスープを<sup>かんが</sup>考えました。使う野菜は<sup>れいぞうこ</sup>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 <sup>はこ</sup>
- ・ニラ 1/4束 <sup>たば</sup>
- ・もやし 1/4袋 <sup>ふくろ</sup>
- ・にんじん 1/8本 <sup>ほん</sup>
- ・こんにゃく 1/8丁 <sup>ちょう</sup>
- ☆中華スープの素 1.5g <sup>グラム</sup>
- ☆しょうゆ 小さじ1 <sup>こ</sup>
- ☆豆板醬 少々 <sup>しょうしょう</sup>
- ☆塩・こしょう 少々 <sup>しょうしょう</sup>
- ・水 220cc <sup>シーシー</sup>

《作り方》

- ① ニラは2cm程度の<sup>センチていど</sup>長さ、にんじんは<sup>なが</sup>千切りにする。
- ② こんにゃくは1cm程度の<sup>センチていど</sup>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<sup>なべ</sup>入れる。沸騰したらしゅうまい、もやし、<sup>ふつとう</sup>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、☆<sup>ざいりょう</sup>調味料を入れて味を<sup>ほし</sup>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、<sup>とうにゅう</sup>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<sup>たまご</sup>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、<sup>しゅんぎく</sup>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