

## 連花湯（レンファタン）



クリームコーンや春雨が入った、優しい味の中華風の卵スープです。

### 《調理のポイント》

卵を入れる時、スープを沸騰させてから少しずつ入れるときれいに仕上がります。

### ◇材料（4人分）◇

- ・鶏もも肉（小間） 50g
- ・にんじん 1/3本
- ・干し椎茸 3枚
- ・クリームコーン 65g
- ・鶏卵 2個
- ・春雨 15g
- ・小松菜 65g
- ・塩 小さじ1強
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ2  
(小さじ4の水で溶きます)
- ・ごま油 小さじ2
- ・鶏ガラスープ 850ml

### ◇作り方◇

- ① にんじんはせん切り、干し椎茸はもどしてせん切り、春雨はもどして3cmくらい、小松菜は2cmくらいに切ります。
- ② 鍋にスープを煮立て、鶏肉、にんじん、干ししいたけを入れて煮ます。
- ③ 野菜が煮えたら、クリームコーンを入れ、塩、こしょうで調味します。
- ④ 沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び沸騰したら溶き卵を少しずつ流し、火を通します。
- ⑤ 春雨と小松菜を加えて、最後にごま油を入れ、仕上げます。