



## 青菜入りコーンスープ

### 材 料 （2人分）

コーン缶（クリームコーン）	190g
こまつな	100g
無調整豆乳	300ml
コンソメ（顆粒）	小さじ2
こしょう	適量

栄養価	1人分
エネルギー	81 kcal
食塩相当量	0.8 g

### 作り方

- ① こまつなは2cm長さのザク切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで1分ほど加熱する。
- ② 鍋にクリームコーン、豆乳を入れて混ぜ、火にかける。
- ③ 温まったら①、コンソメを加えて混ぜ、こしょうで味を調え器に注ぐ。



★ 缶詰を使った手軽に作れる汁物です。

あと1品副菜が欲しい時におすすめです。

チーズトーストを添えれば、簡単バランスごはんになりますよ。

