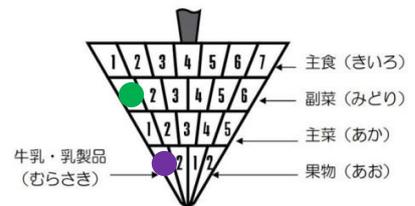




マカロニ入り コーンクリームスープ°

エネルギー… 約212kcal
 たんぱく質… 約8.2g
 塩分… 約1.4g
 DHA… 0mg
 EPA… 0mg



分量 2人分

材料

- ・ポポロマカ4分…50g
- ・シャキッとコーンクリームコンソメ入り (180g) …1缶
- ・牛乳…200ml
- ・水…100ml
- ・塩、こしょう…少々

作り方

- ①鍋にシャキッとコーンクリーム、牛乳、水を加えて混ぜ中火にかけます。
- ②沸騰したらマカロニを加え、弱火にしてかき混ぜながら4分間煮ます。
- ③塩、こしょうで味をととのえ器に盛り、パセリを散らします。

備考 お好みの野菜をたっぷり加えると、1皿でもしっかりとした食事になります。