

缶たんコーンスープ



材料【4人分】

- ・ クリームコーン缶……………1缶(180g)
- ・ あさり水煮缶……………1缶(130g)
- ・ マッシュルーム缶……………1缶(85g)
- ・ 牛乳……………1カップ
- ・ 乾燥パセリ……………適量

作り方

1. 鍋に全ての缶詰めと牛乳を入れ、中火にかける。
2. 木べらでかき混ぜながら加熱し、ふきこぼれないように煮立てる。
3. 器に盛り、乾燥パセリをふってできあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
115kcal

たんぱく質
10.0g

脂質
3.0g

食塩相当量
0.9g