

レンジDE簡単！『マグカップコンソメスープ』

＜材料(1人分)＞

- ・千切りキャベツ・・・30g
- ・コーン缶・・・大さじ1
- ・コンソメ・・・小さじ1/2g
- ・水・・・160ml
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・お好みで
- ・乾燥パセリ・・・お好みで



＜作り方＞

- ① マグカップに千切りキャベツ，コーン缶，コンソメ，水の材料を入れる。
- ② ラップをして，電子レンジで加熱（500Wで2分半）する。
- ③ 混ぜて，塩こしょうで味を整える。

ワンポイント

カレー粉などをプラスしてもおいしくできます。
レンジで加熱する際は，吹きこぼれややけどに注意してください。



1人あたりの栄養価

エネルギー：16kcal
たんぱく質：0.7g
脂質：0.2g