

冷凍ミックス野菜の 豆乳クリームスープ

冷凍のミックス野菜を使えば、手軽にいろいろな種類の野菜が一度で摂れます。

豆乳は加熱しすぎると、吹きこぼれることがあるので注意しましょう！



材料(1人分)

・カットわかめ	小さじ1/2
・冷凍ミックス野菜	50g
・無調整豆乳	100ml
・減塩鶏がらスープの素	小さじ1/2

～作り方～

- 1 カットわかめを水で戻しておく。
- 2 スープ皿に野菜を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- 3 ②に①とその他の材料をすべて入れて軽く混ぜ、1～2分加熱する。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
61kcal	4.6g	2.1g	5.9g	0.5g