

キャベツとコーンのクリームスープ



材料 (3人分)

・コーンクリーム缶	1缶 (190g)
・キャベツ	2枚 (100g)
・玉ねぎ	1/4個 (50g)
・牛乳	1カップ (200cc)
・コンソメ	3g
・こしょう	少々

作り方

1. キャベツは適当な大きさにちぎり、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にコーンクリーム缶、牛乳、1を入れ、蓋をして弱火で5分ほど煮込む。
(ふきこぼれに注意！)
3. コンソメとこしょうで味をととのえ、野菜が柔らかくなればできあがり。

ひとことメモ

* お鍋に全て入れて煮込むだけ！前日に作り置きOK！

栄養価 (1人分)
エネルギー：122kcal
食物繊維：0.9g
塩分：0.8g

