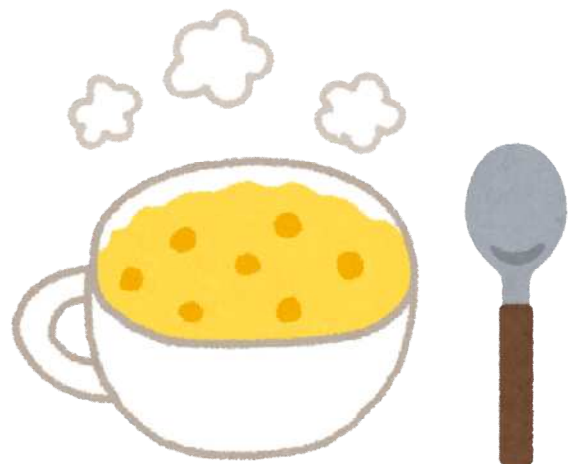


# マグカップで作ろう☆あったかコーンスープ



## 材料（1人分）

・クリームコーン缶	60g（小1/3缶）
・牛乳	100ml
・レタス	30g
・しめじ	10g
・黒こしょう	少々

## 作り方

1. レタスは手でちぎり、しめじは石づきを切りとり、小房に分けておく。
2. マグカップに、クリームコーン缶、牛乳を入れて混ぜ、1を入れて黒こしょうをふる。ふわっとラップをして、電子レンジで2～3分（600W）加熱する。

## アレンジ

- \* ベーコン、ハム、あさり缶を加えたり、レタスのかわりにサラダ菜、春キャベツなど季節の野菜にしてもおいしいよ。
- \* トーストした食パンを1cmの角切りにしてできあがりの上にのせてみよう。

## ひとつメモ

- \* 残ったクリームコーン缶は、保存袋に入れて冷凍保存OK！



## 栄養価（1人分）

エネルギー：151kcal  
食物繊維：1.8g  
塩分：0.8g

