

キャベツのコーンクリームスープ



材料（2人分）

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

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にクリームコーン缶、牛乳、コンソメ、①を入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら弱火にし、5分ほど煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、こしょうで味をととのえたら、できあがり。

ひとことメモ

- *お鍋に全ての材料を入れて、煮込むだけ！
- *温かいうちに食べても、冷やして食べてもおいしいですよ♪

栄養価（1人分）

エネルギー：122kcal

食物繊維：0.9g

食塩相当量：0.8g

