

キャベツとコーンのミルクスープ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 146kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.9g
炭水化物 18.6g 食塩相当量 1.0g

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- キャベツ 60g(1枚)
- コーン(冷凍またはレトルトパック) 10g
- 牛乳 100cc
- ポタージュの素(カップスープ) 1袋(1人分)
- 水 40cc

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 器に①、コーン、水を入れて、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(目安:800W1分)
- ③ ②を取り出して 牛乳、ポタージュの素を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(目安:800W1分)

※加熱時間は電子レンジによって調整してください。

途中で取り出すとき、火傷しないように注意してください。

ふきこぼれないように深い器を使う。鍋で煮込む場合は水分が蒸発するので、味見をして水を足すなど調整してください。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍲 主菜 カレー(レトルトなど)

🥣 汁物 キャベツとコーンのミルクスープ(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① 卵と生野菜のサラダ(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク