



具沢山
ミルクスープ

調理時間
約 10分

1人あたり
カロリー
164.5
kcal



※写真はイメージです。

具沢山ミルクスープ

●調理時間/約10分 ●カロリー/164.5kcal(1人あたり)



【材料2人分】

牛乳	150ml	冷凍ほうれん草	50g
水	150ml	カットぶなしめじ	50g
コンソメ	小さじ1	ウインナー	3本

【作り方】

- 鍋に水を入れ沸騰させる。ウインナーをキッチンバサミで切りながら湯に加える。
- ①にコンソメ・カットぶなしめじ・冷凍ほうれん草を加えてゆでる。
- しめじに火が通ったら牛乳を加え、温まったら器に盛る。