

コーンスープ

豆腐デミグラスハンバーグ・ほうれん草のソテーと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

優しい味のコーンスープ



1人分あたり

【エネルギー】	141 kcal
【たんぱく質】	4.9 g
【脂質】	4.5 g
【食塩相当量】	1.0 g
【野菜重量】	30 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

玉ねぎ(冷凍) … 30g
クリームコーン缶 … 150g
牛乳 … 80g

減塩コンソメ … 0.7g
パセリ(乾) … 適量

※減塩コンソメは5.3gあたり、1.3gの食塩が含まれるもの

作り方

- ① コーン缶と牛乳を混ぜ合わせる
- ② ①にコンソメと玉ねぎを加えて混ぜ合わせる
- ③ ラップをかけ、電子レンジ600wで1分30秒温める
- ④ パセリをかける