

豆乳コーンスープ(2食分)

【材料】

玉ねぎ	1/4 個	うす切り
バター	5g	
クリームコーン缶	150g	(裏ごしすると滑らかに)
豆乳(牛乳でも可)	200cc	
コンソメスープの素	小さじ1	
乾燥パセリ、クルトンなど	適宜	



【作り方】

- ① 鍋にバターと玉ねぎを入れゆっくり炒め、コーン缶、豆乳、コンソメスープの素を入れて混ぜ、温める。
- ② ブレンダー、ミキサーをかけ、裏ごしすれば滑らかになります。

※時間がない時は、鍋にコーン、豆乳、固形コンソメを入れて温めるだけでOK

1食 110 kcal 塩分 1.4g
2021.6.17, 25

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness