



寒い朝にピッタリ!!
忙しい朝でもレンジで簡単調理!!



★冷凍野菜とワインナーの洋風スープ★



【材料（1人分）】

ワインナー	2本
冷凍野菜	100g
スープの素（粉）	1袋
湯	50 cc
牛乳	50 cc

今回使用した食材はコレ!!



トップバリュー
洋風野菜ミックス



クノール
オニオンコンソメスープ

あらびき
ワインナー

※コーンスープやポタージュスープは血糖値が上がりやすいのでコンソメ味を選びましょう

【作り方】

- ① 耐熱皿にスープの素を入れ、湯 50 ccで溶かしてから牛乳 50 ccを入れる。
- ② ①に冷凍野菜、半分に切ったワインナーを入れラップを軽くかけ 600Wで4分レンジにかければ完成です！

1人分栄養量

222Kcal たんぱく質 8.2g 炭水化物 15g 塩分 1.8g