

レンジで簡単！ ほうれん草のミルクパスタスープ



材料(1人分)

所要時間 約10分
費用目安 100円前後

乾燥ストレートマカロニ	30本(30g)
水	150ml
牛乳	100ml
水	100ml
★ 顆粒コンソメ	小さじ1/2
冷凍ほうれん草	大さじ3(15g)
塩コショウ	適量

作り方

- ①耐熱用の大きめのスープカップにマカロニと水150mlをいれ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ②茹でた水を捨て、★を入れ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。
- ③一度混ぜて、さらに30秒ほど加熱する。
※こぼれやすいので注意しながら加熱する。
- ④塩コショウをふりかけ完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 187kcal

たんぱく質 7.6g

食物繊維 1.3g

食塩相当量 0.9g

1杯で、たんぱく質も摂れる簡単スープです。
電子レンジのみで簡単に作れます！
朝食を抜きがちの方へ、調理が苦手な方、1品何か
足したいときにもおすすめです。
1杯で満腹感を得られるので、忙しい朝にも！
たらこを入れて、ほうれん草のたらこパスタスープに
しても◎
ぜひ作ってみてください♪