

ちゃちゃっと

# かんたん★レシピ

## 具たくさんポタージュスープ

市販のスープに一工夫!



### <材料 1人分>

ポタージュスープの素 1袋  
玉ねぎ 20g  
しめじ 10g  
ウイナソーセージ 1本  
水 100ml  
牛乳 50ml  
パセリ (あれば) 適宜

※家にある野菜を使ってもいいよ!

<1人分の栄養価> エネルギー161kcal  
たんぱく質5.1g 食塩相当量1.3g

### <作り方>

- 1 玉ねぎは1.5cm角に切る。しめじは石づきを取り半分に切る。ソーセージは5mm厚さに切る。
- 2 鍋に分量の水と1の具材を入れ中火にかける。玉ねぎに火が通ったら牛乳を入れ軽く煮たてて火を止める。
- 3 器にポタージュスープの素を入れ、2を具材ごと注ぎ入れよく混ぜる。

### ★おすすめポイント★

牛乳や野菜、ソーセージなど冷蔵庫の食材を組み合わせ  
て栄養バランスアップ