

『ブロッコリーとコーンのミルクスープ』

(材料:1人分)

ブロッコリー	1/8個(20g)
ホールコーン缶	大さじ1(10g)
【A】	
水	100cc
牛乳	50cc
コンソメ顆粒	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々



作り方

- ① ブロッコリーは小さい目の小房に分ける。
- ② カップに①のブロッコリー、コーン、【A】、コンソメを入れ、ラップを掛けずに、そのまま電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ 取り出してひと混ぜし、粗挽き黒コショウをふる。

注意:電子レンジで加熱する際、牛乳が沸騰すると膨れ上がるので、こぼれないように大きめのカップをご使用ください(400ml容量)