


## クリームポタージュ

	材料(2人分)				
	[コーンクリームポタージュ(スープ) 240g 牛乳 40ml 木綿豆腐 100g 干しわかめ 1g				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	147kcal	5.9g	8.3g	0.8g	116mg



### 作り方

1. 豆腐はさいの目に切る。わかめは水につけて戻し、水を切っておく。
2. 鍋にaを入れて火にかけ、焦げつかないように混ぜる。
3. 温まったら1を加えひと煮し、器に入れる。



### コメント

市販のコーンクリームポタージュを使った時短レシピです。