

朝食レシピ 汁物

お手軽☆ちぎりスープ



〈材料 4人分〉

- | | |
|-----------|-------------|
| ・ レタス | 1枚 |
| ・ 乾燥わかめ | 大さじ1 |
| ・ スマートチーズ | 4個 |
| ・ 水 | 600cc |
| ・ コンソメ | 顆粒 小さじ1 1/2 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ コショウ | 少々 |

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れて沸かし、カニカマ・レタスを手でちぎって入れ、そこに乾燥わかめとコンソメを入れる。
- ② 仕上げに、火を止めてからスマートチーズを手でちぎって加え、塩、コショウで味を調える。
- ③ 水を加え、コンソメを入れ、蓋をし5～10分程煮込む。
- ④ くたくたに煮えたらコーンを加え、牛乳を入れて弱火で煮る。塩・コショウで味を調える。