

【オニオングラタンスープ風】



エネルギー	177kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.9g
炭水化物	24.8g
食塩相当量	1.4g

時短
ポイント

お湯を注ぐだけの即席スープ
は朝ごはんの強い味方。種類も
豊富でアレンジが楽しめます。

<材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1/2枚
粉末オニオンスープ 1袋
お湯 180ml

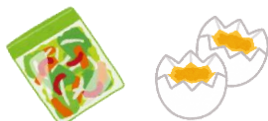
ピザ用チーズ* 10g
パセリ 少々

※ピザ用チーズは非加熱用のものを使用

<作り方>

- ①食べやすい大きさにちぎった食パンをマグカップに入れる。
- ②①に粉末オニオンスープを入れ、お湯を注いでよくかき混ぜる。
- ③スープがよく混ざったら、ピザ用チーズをのせて溶かす。(チーズが溶けない場合は電子レンジで加熱する。)
- ④仕上げにパセリを散らす。

★バランスUP ポイント★



たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

カット野菜にゆで卵やツナ、サラダチキンを加えたボリュームサラダでバランスUPに。

粉末スープは種類を変えれば、違った味も楽しめます。

