

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

グラタンの素を活用!?

簡単クリームスープ!

材料

2人分

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| ・グラタンの素 (2皿分) 1箱
(ソースミックス、マカロニ入り) | ・オリーブオイル 大さじ1 |
| ・シーフードミックス 60g | ・牛乳 300cc |
| ・冷凍野菜 1袋 (130g) | ・水 300cc |
| ※今回は、ほうれん草、玉ねぎ、コーン、
ベーコン入りを使用 | ・塩 少々 |
| ・しめじ 1/2株 (約70g) | ・黒こしょう お好みで |

④



作り方 (🕒15分)

レシピ一覧はコチラから→

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、④をさっと炒める。
- ② しめじがしんなりしてきたら、いったん火を止め、ソースミックス、水、牛乳の順で入れ、よく混ぜる。
- ③ マカロニ、塩を加えて、弱火でかき混ぜながら約10分煮る。
※食材の量によっては、塩を加えなくても美味しくできます。
- ④ マカロニが柔らかくなったら、完成。
- ◎ お好みで、黒こしょうをかけても美味しいです。



【材料】



①大さじ1のオリーブオイルを鍋に入れ、Aを軽く炒める。



- ②いったん火を止め、ソースミックス、水、牛乳の順で入れ、よく混ぜる。
 ③マカロニ、塩を加え、弱火でかき混ぜながら約10分煮る。
 ※マカロニが柔らかくなるまで。

☆完成☆
 簡単に作れるので、
 朝食にもオススメ！！



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 372 kcal
 たんぱく質 16.4 g
 脂 質 15.4 g

炭水化物 42.5 g
 食塩相当量 2.1g