

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

グルタンの素を活用！？

簡単クリームスープ！

材料

2人分

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

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。



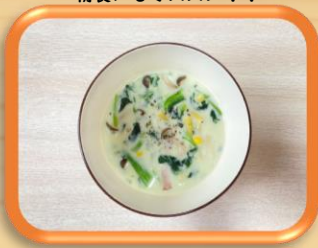
【材料】



①大さじ1のオリーブオイルを鍋に入れ、①を軽く炒める。



☆完成☆
簡単に作れるので、
朝食にもオススメ!!



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。

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 2.1 g