

あさりとブロッコリーのコンソメスープ

たんぱく質
6.8g

脂質
1.1g

炭水化物
4.6g



一杯あたり
56 kcal
塩分 0.9g

あさは、ビタミンB群やカリウム、マグネシウムを豊富に含み、美肌・美髪作りのサポートに最適な食材!缶詰を使って手軽に栄養を摂れるのも嬉しいポイントです!

作り方(2人前)

- ①玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②鍋にA、玉ねぎを入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、あさり(缶汁ごと)、ブロッコリーを凍ったまま加え、ひと煮立ちする。

使ったコンビニ食材はコレ!

あさは
二日酔いにも
効果的!



材料(2人前)

- あさりの水煮缶…1缶(60g)
- ブロッコリー(冷凍)…1/2袋(70g)
- 玉ねぎ…1/4個
- 水…400ml
- A {
- 顆粒コンソメ…小さじ1
- にんにくチップ…小さじ1

あさりの出汁が
効いて優しい
味のスープ!

