

マカロニコーンスープ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 303kcal,たんぱく質12.3g,
脂質 8.5g,食塩相当量1.2g

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①耐熱性のポリ袋に、水、コーンポタージュの素、マカロニ、カット野菜、ツナ缶を入れる。
- ②ポリ袋内の空気を抜きながら、上部を縛り、沸騰した鍋に入れ15分間中火で熱する。

【材料（2人分）】

- ・マカロニ 乾 100g
- ・カット野菜 100g
- ・ツナ缶1缶 55g
- ・コーンポタージュの素 2袋 21.8g
- ・水 1.5カップ 300cc（コーンスープの素に必要な水の量）