



栄養価 (1人分)

エネルギー 466 kcal

たんぱく質 14.7 g

塩分 1.9 g

材料 (2人分)

- ・ごはん 300g
- ・ベーコン 30g
- ・しめじ 20g
- ★コーンスープの素 2袋
- ★牛乳 200ml
- ・とろけるチーズ 2枚

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。しめじはほぐしておく。
- ② 耐熱容器に①、★を入れ、電子レンジ600W 5分ほど加熱し、よく混ぜる。
- ③ 耐熱皿にごはんを入れ、②、チーズをのせてトースターで焼く。

コツ・ポイント

- ・甘みのあるソースです。他のスープの素でも作ることができます。ソース(★)にとろみが少なければとろけるチーズを加えて加熱してください。