



## 栄養価（1人分）

エネルギー 127 kcal

たんぱく質 4.4 g

塩分 1.1 g

## 材料（2人分）

- ・ コーン 200g  
（クリームタイプ）
- ・ 牛乳 200ml

## 作り方

- ① コーンと牛乳を混ぜる。

## コツ・ポイント

- ・ 冬は熱くして、夏は冷たいままで。  
混ぜるだけでスープができます。牛乳が苦手な方も。