

# 和風コーンスープ

材料 4人分

だし汁	500ml
木綿豆腐	1/2丁
コーン缶（クリーム）	200g
小松菜	60g
塩	小さじ1/2



- ① だし汁にコーン缶を入れ、煮立てる。
- ② 角切りにした豆腐、刻んだ小松菜の順に入れ、火が通ったら味を調える。

一人分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
	72	3.6	61	1.1