ちゃちゃっと
# かんたん★レシピ♪

## 豆乳・野菜スープ

豆乳と野菜ジュースを
混ぜるだけでもOK

### ＜材料＞（1 人分）

| | |
|---|---|
| 豆乳（無調整） | 100ml |
| トマトミックスジュース | 50ml |
| 顆粒コンソメ | 小さじ 1/2 |
| 粉チーズ | 適量 |
| パセリ | 適量 |
| 黒コショウ | 適量 |

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　68kcal

たんぱく質　5.3g

食塩相当量　0.4g

### ＜作り方＞

1　レンジ対応スープ皿に顆粒コンソメ、豆乳、トマトミックスジュース（野菜ジュース）を入れて混ぜ、レンジで６００w１分 30 秒加熱する。

2　もう一度混ぜて、粉チーズ、パセリ、黒コショウを振りかける。

**★おすすめポイント★**

あったかスープでお腹も体もぽっかぽか！