

# 楽 チン スープ

調理の時間がない時には、市販の冷凍食品と電子レンジ使用で超時短♪  
ウインナーのコクで長時間煮込んだような味に☆

切る

レンジ加熱

調理時間  
5分

エネルギー  
181kcal

費用  
約58円

栄養価(1人分)

1人分あたり



(副菜:1つ[sv])  
(牛乳・乳製品:1つ[sv])

食事バランスガイドで見てみると…

(主食:1つ[sv])

(副菜:1つ[sv])

(主菜:2つ[sv])

(牛乳・乳製品:1つ[sv])



パンを焼いてスープに浸したり、  
電子レンジ加熱でスクランブルエッグを作ったり…

主食、主菜をPLUS !