



# 栄養たっぷりスープ



## 【材料】

- 粉末スープの素……1袋
- 牛乳………150ml

湯で作ったものと比較して  
エネルギーは**2倍**、タンパク質は**6倍**に！

1人分あたり

エネルギー  
**177kcal**

タンパク質  
**6.0g**

塩分  
**1.1g**

## 【作り方】

- ①器にスープの素を入れる。
- ②牛乳を鍋で温め、①に注いでよく混ぜる。