

定番の牛乳をスープに変えて

コーンフレークのカルボナーラ風スープ



※写真はイメージです。

材料(1人分)

コーンフレーク	40g	卵黄	1個分
牛乳	200ml	ブラックペッパー	少々
卵白	1個分		
スライスチーズ	1枚		
ベーコン(短冊切り)	20g		
ブロッコリー(冷凍)	30g		
コンソメ(顆粒)			
	小さじ1/2		

- 1 耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(500w)で4分加熱する。
- 2 卵黄を加えてよく混ぜる。コーンフレークを加え、仕上げにブラックペッパーをふる。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

卵白が固まっていないときは、追加で30秒ずつ加熱してください。
スープは冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいです。