



コーンかぼちゃトースト



材料

コーンスープの素 1/2袋
牛乳 30 ml (大さじ2杯)
マーガリン 5g (1cm角くらい)
食パン 1枚
冷凍かぼちゃ 30g
(角切りは1つ、スライスは3つ)



材料費
約70円!

表面の水がなくなり、
包丁がずっと入るくらい

～作り方～

1. 冷凍かぼちゃは電子レンジ500Wで30秒加熱し、解凍しておく。
(角切りのものは3枚～4枚に切る)
2. マグカップにコーンクリームスープの素1/2袋と牛乳を入れてラップをして電子レンジ500Wで1分加熱する。
3. 1にマーガリンを入れて、クリーム状になるまでよく混ぜる。
4. 3を食パンに広げるように乗せ、かぼちゃを乗せる。
5. トースター1000Wで3分焼いて完成

余ったものは…

冷凍かぼちゃ

シチューや味噌汁に入れて手軽に野菜プラス♪

コーンクリームスープ1/2袋

マグカップに入れてお湯を入れてスープとして
or 口をしっかり止めて次の日用に

