

2026年4月号

【料理名】ソーセージとキャベツのパンスープ



【主材料】（2人分）

ウイナソーセージ……2本

キャベツ……80g

コーンスープの素（粉末）……2袋

A 牛乳……200 ml

A 水……150 ml

食パン（6枚切り）……2枚

【作り方】

1. ソーセージは1 cm幅の輪切り、キャベツは3～4 cm角に切る。
2. 鍋にAを入れて煮たせ、①を加えて弱火で3～4分煮る。キャベツが柔らかくなったからコーンスープの素を加えてさっと混ぜる。
3. 食パンは9等分に切ってオーブントースターで焼き、器に盛って②を注ぐ。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ1 = 15 ml、小さじ1 = 5 mlです。
- \* 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。