

2026年4月号

【料理名】魚肉ソーセージとスナップえんどうのミルクスープ



【主材料】（2人分）

魚肉ソーセージ…… 1本（70g）

スナップえんどう…… 6本（50g）

セロリ……1/2本（50g）

A 水、牛乳……各 200 ml

A 顆粒スープの素……小さじ 1/2

A 塩……小さじ 1/4

A こしょう……少々

【作り方】

1. 魚肉ソーセージは1 cm幅の斜め切りにする。スナップえんどうは筋を除き、斜め半分に切る。セロリは斜め5 mm幅に切る。
2. 鍋にAを入れて煮たせ、①を加えて弱火で4～5分煮る。

●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。