

# つめ 【 冷たいじゃがいもスープ 】

かんたん  
レンジで簡単！

やす  
休みの日も

ぎゅうにゅう  
牛乳をとろう！



ざいりょう  
～材料～

れいとう	冷凍フライドポテト	30g
ぎゅうにゅう	牛乳	おお 大きじ1
コンソメ	ひとつまみ	
こしょう	しょうしょう 少々	
コーン	おお 大きじ1	
牛乳	150ml	



つく  
～作り方～



① 400～500ml はい  
大きめのマグカップを  
準備します。



② マグカップに、適当な大きさに割った冷凍ポテト、牛乳 (大きじ1)、コンソメ、こしょうを入れて混ぜます。



③ ふんわりとラップをかけて、500Wで2分レンジにかけます。



⑤ コーン、牛乳(150ml)を  
加えて混ぜます。



⑥ できあがり！

つく  
作ってみてね♪

