

夏野菜3つを使った朝におススメ! 簡単レシピ♪

☆ズッキーニ&かぼちゃ&とうもろこし、3種の野菜のうま味が詰まっています☆ (1人前)

<材料>

- ・ズッキーニ 20 g
- ・かぼちゃ 25 g
- ・とうもろこし 15 g
(缶詰でも可)
- ・マカロニ 10 g
- ・コンソメ 1.8 g
(1片の1/3個くらい)
- ・塩・こしょう 少々
- ・水 約200ml

前日に作って冷やして食べてもOK。
簡単なので、ぜひ作ってみてください(^o^)



約71kcal

<作り方>

- ①ズッキーニとかぼちゃは一口大に切る。(かぼちゃ電子レンジで軽く加熱すると楽チン)
- ②とうもろこしは茹でた後、粒をそぎ取っておく。(缶詰なら汁気を取っておく)
- ③鍋にお湯を沸かして、マカロニ、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこしの順に入れて、味付けしたら完成。