

# 防災食 なんちゃってコンソメスープ



震災時は耐熱の紙コップに盛り付けます。

## 【1人分の栄養量】

エネルギー : 56kcal      たんぱく質 : 0.6g  
脂質 : 3.6g              炭水化物 : 5.9g  
食塩相当量 : 0.3g

## 【材料】

(1人分)

ポテトチップスコンソメ味・・・10g

カットわかめ・・・ひとつまみ

お湯・・・100ml

塩こしょう・・・少々

## 【作り方】

- ① 器に細かく砕いたポテトチップスとわかめを入れてお湯を注いで混ぜる。
- ② お好みで塩・こしょうをして味を調える。