

かんたん レンジで簡単ごはん



No.9

レンジでカップスープ

(エネルギー 115 キロカロリー 食塩相当量 1.2g)

材料 (1人分)

• キャベツ	30g	• ウインナー	25g
• 玉ねぎ	20g	•きのこ	5g
• ミックスベジタブル	20g	• コンソメ	1/4個 (0.6g)
• 水	100g	• しお・こしょう	少々

つくりかた 作り方

①		<p>カップに 1口大にちぎったキャベツ、スライス玉ねぎ、ミックスベジタブル、スライスウインナー、石づきをとったきのこ、コンソメ、しお、こしょうを、水を入れラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。(カレー味はカレー粉を少し入れる。)</p>
②		<p>ラップを取り全体を混ぜたら出来上がり。器が熱くなっているので、注意してね。</p>

ほかの味のスープも作れるよ！

		<p><トマト味> 水を入れずカットトマト 100g 入れて同じ工程</p> <p><ミルク味> 水半量 (50g) 入れて同じ工程。②で牛乳 50g 追加し電子レンジで1分加熱する。</p>
--	--	--

ワンポイント

コンソメ、鶏ガラスープ、だし入り味噌などと野菜をカップに入れば1人分のスープが出来ます。ツナ缶、鯖缶、食べやすい大きさに切った肉、卵、大豆製品など入れればタンパク質もとれるよ。前日に用意して冷蔵庫に入れておけば忙しい朝にも野菜がとれるよ。

