

簡単！野菜レシピ

冷蔵庫にある野菜を組み合わせ
てもOK!

レンジde簡単スープ



【材料】（1人分）

キャベツ	1/2枚
玉ねぎ	1/8個
人参	1/10本
コンスープ（インスタント）	1袋
水	130ml

★ほかのスープの素でもおいしくできます。トマトスープと、とろけるチーズを使うと、カルシウムも併せて摂れます。

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは1cm程度の角切り、人参は薄いいちょう切りにする。
- ② 深めの耐熱皿に野菜を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで約2分加熱する。
- ③ ②にスープの素と水を入れてかき混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで約2分加熱し、ラップをしたまま少し蒸らす。