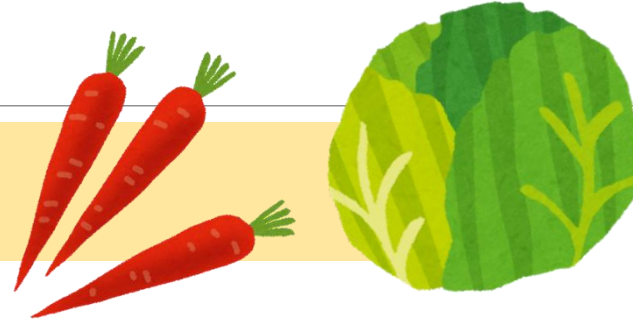


# 簡単！野菜レシピ

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。