



マグカップスープ



材料 【1人分】

ミニトマト …………… 3個
 キャベツ …………… 1/4枚
 コーン(冷凍) …………… 大さじ1
 コンソメ(顆粒) …………… 小さじ1弱
 水 …………… 150ml
 フライドオニオン …………… 少々
 こしょう …………… 少々

エネルギー
36
kcal

塩分
0.9
g

野菜量
71
g

(1人分)

作り方

- 1) ミニトマトにフォークで穴をあける。キャベツは細かくちぎる。
- 2) 大きめのマグカップにミニトマト、キャベツ、コーン、コンソメ、水を入れ、ラップをしないで電子レンジで加熱する。(600W3分30秒)
- 3) 仕上げにフライドオニオンを加え、こしょうをふる。



対象

一人暮らしの方
レンジが使える小学生

Cooking Point

- 電子レンジ内での爆発を防ぐためミニトマトには必ず穴をあけましょう。
- 冷凍野菜や生で食べられる野菜など好みの具材でどうぞ。