

汁物

レンジでお手軽野菜スープ

～インスタントスープに野菜をプラス～



一人分の栄養価 エネルギー 66kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量 1.2g

材料(1人分)

キャベツ	1/2 枚 (40g)
玉ねぎ	1/8 個 (25g)
にんじん	1/10 本 (15g)
オニオンスープ(インスタント)	1 袋
水	130ml
【あれば】乾燥パセリ	適量

* お好きなカット野菜 80gでも OK です

作り方

- 【1】キャベツはざく切り、玉ねぎは1cm程度の角切り、にんじん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】にオニオンスープ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分加熱する。
- 【4】ラップをしたまま少し蒸らす。
- 【5】あれば乾燥パセリを加える。



他のインスタントスープでも
おいしくできるっちい！



作り方動画
(区ホームページ) ▼

