

## レンジで野菜スープ

### 【材料】 2人分

- キャベツ 1枚
- ミニトマト 4個
- コーン 大さじ2
- ウィンナー 4本
- 顆粒コンソメ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々
- 水 400mL

### 【作り方】

- ① キャベツ、ミニトマトは洗っておく
  - ② キャベツは一口大にちぎり、ミニトマト、ウィンナーは半分に切る
  - ③ 直径30cmの耐熱ボールにキャベツ、ウィンナー、トマト、コーン、水を入れる
  - ④ コンソメ、塩、こしょうを入れて混ぜ、ラップをふわっとかけて600wの電子レンジで7～8分加熱する
- \*取り出すときは熱いので注意しましょう



火を使わずにできるスープです。野菜やウィンナーが入るので、ビタミンやたんぱく質がとれます。

水を半分にして、レンジで5分かけた後、牛乳を200ml入れ、さらに3分加熱すると、ミルクスープになります。カルシウムもとれるので、こちらもおすすめです。