

チンするだけ！器一つで朝ご飯～スープ～



中華スープ

133kcal

ギョーザを豆腐や春雨、
卵に代えてもOK！

【材料：1人分（1杯分）】

もやし…1/4袋（50g）、きんぴらごぼう…40g、
メンマ（汁ごと）…40g、
顆粒鶏がらだし…小さじ1（お好みで加減）、
ギョーザ（冷凍やチルドなど）…2個、水…150ml

【作り方】

大きめの器に材料を全て入れ、電子レンジ（500W）で3分加熱する。



ミルクスープ

179kcal

マカロニを入れても
おいしい♪

【材料：1人分（1杯分）】

サラダチキン…1/2パック（50g）、
ホウレン草とベーコンミックス…1/2袋（60g）、
牛乳（豆乳）…1本（200ml）、固形コンソメ…1/2個

【作り方】

大きめの器に食べやすい大きさにしたサラダチキンと
残りの材料を全て入れ、電子レンジ（500W）で4分加熱する。



ミネストローネ風スープ

164kcal

乾燥スープの味は
お好みで♪

【材料：1人分（1杯分）】

ウインナー…2本、サラダ用カット野菜…50g
トマトジュース…1/2カップ（100ml）
水…1/2カップ（100ml）、乾燥スープ（オニオン）…1袋

【作り方】

- ① ウインナーにフォークで穴をあける。
- ② 大きめの器に残りの材料を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で3分加熱する。



※いずれも2杯分を一緒に作る場合は、加熱時間をプラス2～3分。