

小学生



マグカップでトマトスープ



材料・下準備(子ども1人分)

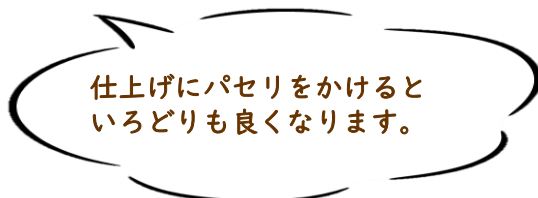
- ミニトマト …………… 2個
- しめじ …………… 10g:ほぐす
- 水 …………… 100ml
- 顆粒コンソメ …………… 小さじ1/2

Point

包丁いらずで、
お子さんが自分で作れる
お手軽レシピです。
好きな野菜で
アレンジもできます。

作り方

- ① ミニトマトは3か所くらい穴をあける。
- ② マグカップ(耐熱)に材料を全て入れる。
- ③ ラップをせずに、電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱する。



仕上げにパセリをかけると
いっしょにも良くなります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15kcal	0.5g	0.1g	2.5g	0.6g