おすすめごはん「　レンジで♪スープ　」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| □【のましスイッチ】  ☑【おなかのましスイッチ】、  □【のましスイッチ】 | ☑１０ぐらいでできるもの  ☑いがない  □のになる  ☑どもがでつくれる  □でバランスがよい |
| ■レシピ 「　レンジで♪スープ 」 |
| C:\Users\koumu124\Desktop\レシピ集　写真\DSC_0261.JPG■できあがりの |
| ■、（４）  ・キャベツ　　　　４  ・　　　 　　１/２  ・ねぎ　　 　　１/２  ・ベーコン　　 　　４０ｇ  ・しめじ　　　　　１/２  ・　　　 　 ４００ｍｌ  ・水　　　　 　 ４００ｍｌ  ・コンソメキューブ　２  ・、こしょう  ・ドライパセリ |
| ■つくり  ①キャベツ、はせんり、ねぎはスライスする。ベーコンは1㎝にる。しめじはべやすいきさにほぐしておく。  ②に①と、コンソメをくだいてえふんわりとラップし、レンジ600Wで３する。  ③②にをえ、くぜ１半する。  　（おいのレンジによってをしてください）  ④、こしょうでをととのえ、ドライパセリをふる。 | |
| ■ひとこと  ・ミックスベジタブルやカットをうともっとでになります。   * だくさんのスープにして、パンやごはんなどのをえればにのごはんができます。 | |

１４