

めやす
10分

野菜を食べよう

包丁いらずの簡単レシピ

みなみんと一緒に

<レンジ de コンソメスープ>

を作ってみようみんな!



Let's cook



(材料 1人分)

- ・水 150mL
- ・ウィンナー 1~2本
- ・ミックスベジタブル 適量
- ・コンソメ 顆粒 小さじ 1/2
(固形なら 1/4 ケ)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



材料を用意する



ミックスベジタブルの代わりに、千切り
キャベツなどの野菜でもおいしいよ。

2

・ウィンナーは、キッチンばさみで2cm^{ていとき}程度に切る。

材料を切る



て手をよく^{あら}洗ってね！



3

・^{ふか}深めの^{たいねつようき}耐熱容器に、切ったウィンナー、ミックスベジタブル、^{しお}コンソメ、塩、こしょうを入れる。

容器に材料を入れる

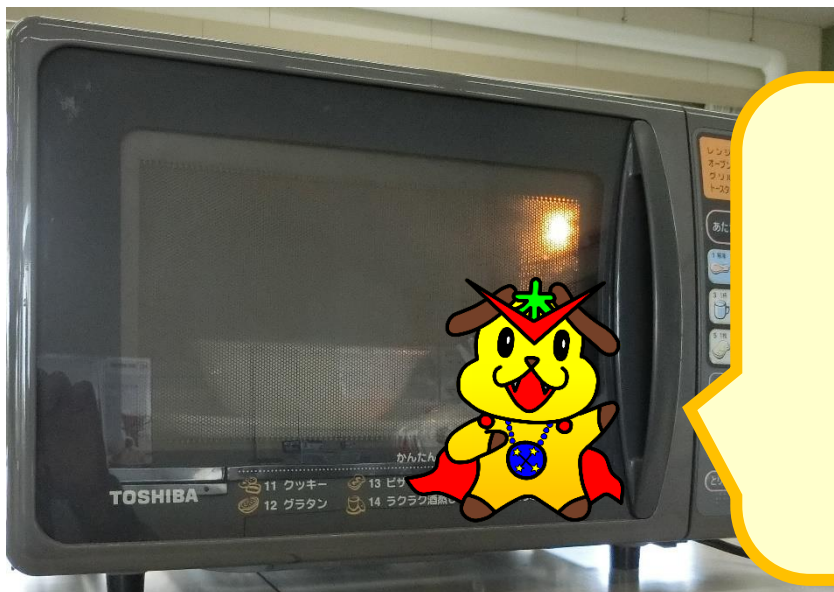


4

でんし やく ぶん か ねつ
・電子レンジで約3分加熱する。



電子レンジでチーン！



でんし
電子レンジの種類に
よって、加熱する時間
は異なるので様子を
みるみんな！

5

できあがり



ふそく
不足しがちな野菜
も食べるみんな！



いただきます♪

