

めやす
10分



Let's cook

包丁いらずの簡単レシピ

みなみんと一緒に

<レンジdeわかめスープ>

を作ってみようみんな!



卵と豆腐で鉄分
カルシウム UP!



(材料 1人分)

- ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・豆腐 小 1/4 パック
- ・卵 1/2 ケ
- ・中華だしの素 小さじ 1/2
- ・水 150mL
- ・ながねぎ 3 cmくらい
- ・いりごま 小さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



材料を用意する



臭だくさんの
食べるスープ
だみんな!



2

材料を電子レンジでチン

ふか たいねつよう き みず かんそう
・深めの耐熱容器に、水、乾燥わかめ、ねぎ、
ちよう みりよう とう ぷ
調味料、そして、豆腐をスプーンですくって入れる。



でんし ぶん か ねつ あつあつ
・電子レンジで2～3分加熱したら、熱々の
スープに溶いた卵を入れ、さっと混ぜる。



3

卵を入れてチン



でんし
電子レンジの種類によつ
かねつ
て、加熱する時間は異なる
ようす
ので様子をみる**みん！**

ヤケドに**き**を
つける**みん！**



4

たまご ひ とお でんし
・卵に火が通るように、電子レンジで
びょう ぶん いちどかねつ
30秒～1分くらい、もう一度加熱する。



できあがり



かるく混ぜます



いただきま～す♪

みんな♡

あとかたづ じぶん
後片付けも、自分で

やるみんな



みなさん