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