

混ぜて電子レンジでチン！ お手軽 野菜レシピ

トマトスープ

カットトマト
トマトジュースでもOK



市販のカット野菜



コンソメ



電子レンジ
600Wで3分



かきたまスープ

卵
よ〜く溶いてから



冷凍野菜



しょうゆ&顆粒だし
めんつゆでもOK



電子レンジ
600Wで5分



料理する元気がないときは電子レンジが便利！