

# 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！