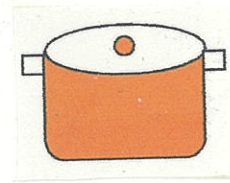


このレシピで

野菜が 70 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



電子レンジで！

きゅうりとオクラのコンソメスープ



材料 [1人分]

きゅうり	1/3本	(30g)
オクラ	4本	(40g)
水	150mL	
コンソメ	1/2個	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ① きゅうりを2cmの目切り、オクラを小口切りにし、コンソメは砕いておく。
- ② 耐熱カップにきゅうり、オクラ、水、コンソメを入れ、ラップをする。
- ③ 電子レンジで600W、3分加熱する。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、ごちそうです！



1人分から
電子レンジでつくれます

神奈川県立工科大学 実習生