

レンジで簡単

1週間 朝食スープメニュー

作る手順は3つ

① 具材を切る

② 材料を耐熱容器に入れる

③ 電子レンジで加熱する

※加熱時間は、様子を見ながら調整してください。
※耐熱容器は大きめのものがオススメです。

よりバランスよくするために

◎ 主食と組み合わせる



◎ 牛乳・乳製品と組み合わせる



◎ 果物と組み合わせる



ミネストローネ

※材料(1人分)※

ウインナー	2本	→ 1cm に切る
玉ねぎ	30g	→ 1cm 角に切る
ミックスベジタブル	30g	(大きじ3~4)
しめじ	20g	→ 1cm に切る
水	150ml	
トマトケチャップ	小さじ2 (10g)	
コンソメ	小さじ 1/3	



※作り方※

① 具材を切る。



② 耐熱容器に、全ての材料を入れラップする。

③ 電子レンジで加熱する。

【目安】
600W で3分

チャウダー

※材料(1人分)※

玉ねぎ	50g	→ 1cm 角に切る
にんじん	30g	→ 1cm 角に切る
ブロッコリー	30g	→ 小房に分ける
ベーコン	20g	→ 1cm 幅に切る
牛乳	1カップ (200ml)	
コンソメ	小さじ 1/2	



※作り方※

① 具材を切る。



② 耐熱容器に、全ての材料を入れラップする。

③ 電子レンジで加熱する。

【目安】
600W で5分

サラダチキンの中華スープ

※材料(1人分)※

サラダチキン	50g	→ 食べやすい大きさにほぐす
白ねぎ	30g	→ 斜め切り
しいたけ	10g	→ うす切り
青菜(ニラ・豆苗など)	10g	→ 食べやすい長さに切る
水	150ml	
中華スープの素	小さじ 1/2	
ごま油	適量	



※作り方※

① 具材を切る。



② 耐熱容器に、ごま油以外の材料を入れ、ラップする。

③ 電子レンジで加熱し、香りづけに、ごま油をたらす。

【目安】
600W で3分

キャベツのスープ

※材料(1人分)※

キャベツ	1枚 (50g)	→ ざく切り
玉ねぎ	1/4 個 (50g)	→ うす切り
ウインナー	2本	→ 斜め切り
ミニトマト	3個	→ 横半分に切る
水	1カップ (200ml)	
塩・こしょう	少々	



※作り方※

① 具材を切る。



コンソメで味付けしても Good!

② 耐熱容器に、全ての材料を入れラップする。

③ 電子レンジで加熱する。

【目安】
600W で5分

温泉卵とレタスのスープ

※材料(1人分)※

温泉卵(市販)	1個	
レタス	50g	
カットわかめ	小さじ1 (1g)	
だし汁(顆粒だしでもOK)	1カップ (200ml)	
塩	少々	



※作り方※

① レタスは、ひと口大にちぎる。



② 耐熱容器に、温泉卵以外の材料を入れ、ラップする。

③ 電子レンジで加熱し、仕上げに温泉卵をのせる。

【目安】
600W で3分

きのこ汁

※材料(1人分)※

しめじ	20g	→ 食べやすい大きさに切る
えのきだけ	20g	→ 食べやすい大きさに切る
にんじん	20g	→ ちょう切り
ねぎ	5g	→ 小口切り
豆腐	1/4 丁	→ ひと口大に切る
だし汁	1カップ (200ml)	
みそ	大きじ 1/2 (9g)	



※作り方※

① 具材を切る。



② 耐熱容器に、全ての材料を入れラップする。

③ 電子レンジで加熱する。

【目安】
600W で5分

ツナとコーンのカレースープ

※材料(1人分)※

ツナ油漬け	40g	
玉ねぎ	40g	→ うす切り
ホールコーン	20g	
にんじん	10g	→ ちょう切り
水	150ml	
コンソメ	小さじ 1/2	
カレー粉	小さじ 1/6	



※作り方※

① 具材を切る。



② 耐熱容器に、全ての材料を入れラップする。

③ 電子レンジで加熱する。

【目安】
600W で3分