

はじめよう！朝ベジ習慣



レンジで！ トマトクリームスープ



材料（1人分）

• キャベツ	20g
• 冷凍ブロッコリー	30g
• コーン（缶詰）	15g
• サラダチキン	25g（1/2枚）
A {	
• トマトジュース	75ml
• 牛乳	75ml
• コンソメ（粉末）	小さじ1/2
• 乾燥パセリ	お好みで

作り方

- ① キャベツは洗って食べやすいサイズにちぎる。
- ② サラダチキンは手でさいておく。
- ③ スープカップにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③へ①、②、冷凍ブロッコリー、コーンを入れる。
- ⑤ ラップをして電子レンジ（600w）で1分30秒～2分程度加熱し、取り出したら軽く混ぜる。※吹きこぼれに注意！
- ⑥ お好みで乾燥パセリをかける。



ポイント



- ❖ 冷凍野菜や加熱済食品を使うことで下処理が不要に。
- ❖ 火を使わない＆包丁いらずで後片付けも楽に済みます！

栄養価（1人分）

エネルギー：145kcal
たんぱく質：9.3g
脂質：7.0g
塩分：1.6g

YouTubeにて
朝ベジ調理動画を配信中！

