

●マグカップで栄養たっぷりスープ

ミネストローネ

○材料（1人分）

水煮大豆	30グラム
きゃべつ	20グラム（大きい葉 1/2 枚）
たまねぎ	30グラム（中 1/4 個）
ウインナー	1本
トマトジュース	150ミリリットル
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



○作り方

- ①きゃべつ・たまねぎはみじん切り、ウインナーは5ミリに切る。
- ②大きめのマグカップにすべての材料を入れ、混ぜる。
- ③ラップをせずにレンジ（600W）で5分加熱する。
（※吹きこぼれに注意！）