

# 電子レンジを使った簡単レシピ カブとキャベツのSOUP

1



2



3



4



5



ここまで  
20分

1

## 下ごしらえ①

シリコンスチーマーを準備します。カブはよく洗って皮をむきます。皮をむいたカブは、くし形6~8個にカットします。

2

## 下ごしらえ②

1/4のカットキャベツを買ってきた場合は、よく洗って2cmくらいの短冊切りにします。キャベツ1個や1/2個を買ってきた場合は、芯を取り除いてから、下ごしらえをします。

3

## 下ごしらえ③

ウインナー1本を1/2にカットします。

4

## 下ごしらえ④

全ての材料をシリコンスチーマーに入れ、コンソメ顆粒1本を振り入れ、水400mlを加えます。最後にシリコンスチーマーの蓋をしっかりとして、電子レンジに入れます。

5

## もりつけ

電子レンジでの加熱が終わったら、器に盛りつけて完成です！

## 材料 (4人分)



- ・かぶ (中) 2個
- ・キャベツ 1/4個
- ・ウインナー 8本
- ・コンソメ顆粒 1袋(4.5g)
- ・水 400ml

カロリーー157kcal

食塩1.1g  
(1人あたり)



電子レンジの加熱のポイント

600w8分+600w5分

材料に火が通っていれば追加5分は必要ありません。

シリコンスチーマーをお持ちでない場合は、耐熱タッパーでも代用可能です。