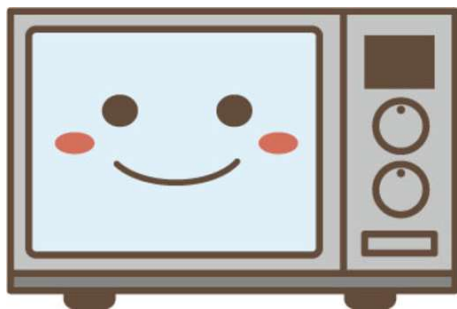


電子レンジ調理の説明



簡単スープの時間

- あたためモード 500wか 600wを使います。
- ラップをふんわりかけて3分様子を見ながら加熱します。

注意すること

- お肉やお魚、たまごは加熱不足があると大変なので使いません。ベーコンやソーセージを使いましょう。
- スープは耐熱（たいねつ）のマグカップを使います。
- 具材は小さめにしましょう。
- 包丁を使うときには十分に注意しましょう。
- キッチンのはさみを使うとかんたんです。
- カップは熱くなります。やけどに注意しましょう。



みそ汁の作り方



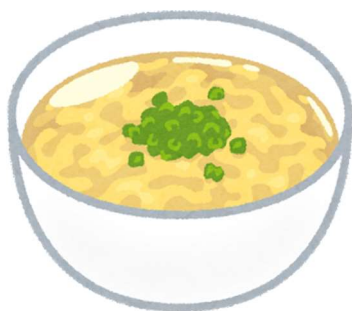
材料

- お水 150ml
- 和風だしのもと 少々
- みそ 8g（ティースプーン1杯くらい）
- 好きな具材

作り方

- 好きな食材をうすく小さめにちぎる。（または切る）
- 耐熱（たいねつ）のマグカップに具材、水、だしのもと、みそを混ぜ、ふんわりとラップをかける。
- 電子レンジで3分加熱する。
- 食材が固いようなら、様子を見ながらさらに加熱する。

中華スープの作り方



材料

- お水 150ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩、こしょう 少々（お好みでしょうゆなども可）

作り方

- 好きな食材をうすく小さめにちぎる。（または切る）
- 耐熱（たいねつ）のマグカップに具材、水、鶏がらスープの素を入れ、ふんわりとラップをかける。
- 電子レンジで3分加熱する。
- 食材が固いようなら、様子を見ながらさらに加熱する。
- 塩、こしょうで味を調える。

※たまごを入れたスープにしたい場合は、フリーズドライのスープなどを使うようにする。

コンソメスープの作り方



材料

- お水 150ml
- コンソメスープの素 小さじ1
- 塩、こしょう 少々

作り方

- 好きな食材をうすく小さめにちぎる。（または切る）
- 耐熱（たいねつ）のマグカップに具材、水、コンソメスープの素を入れ、ふんわりとラップをかける。
- 電子レンジで3分加熱する。
- 食材が固いようなら、様子を見ながらさらに加熱する。
- 塩、こしょうで味を調える。
- お好みで乾燥パセリをちらす。