



## レンジで ミネストローネ



スープがぐつぐつしたまま加熱を続けると、マグカップからあふれてしまうので、気をつけてください。

### 材料

- \* トマトジュース 100g (1/2パック)
- \* 牛乳 5g (小さじ1)
- \* みそ 4g (小さじ2/3)
- \* しめじ 10g (5本)
- \* ミックスベジタブル 10g (大さじ1)
- \* キャベツ 10g (1/3枚)

### 作り方

1. マグカップにトマトジュース、牛乳、味噌を入れ、スプーンでよくかき混ぜる。
2. ミックスベジタブルはザルに入れて流水で解凍する。しめじは1cmの長さ、キャベツは1cm角に小さくちぎる。
3. 2を1に入れスプーンでよくかき混ぜる。
4. 3をレンジ500Wで約2分加熱する。

## ツナマヨパスタ



スパゲッティをマカロニに変えてもおいしいです！スパゲッティをゆでる時はやけどに注意しましょう。

### 材料

- \* スパゲッティ 100g
- \* ツナ缶 35g (1/2缶)
- \* コーン 大さじ1
- ★ マヨネーズ 大さじ1
- ★ 牛乳 大さじ1/2
- ★ めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
- ★ 塩コショウ 少々

### 作り方

1. 鍋に湯を沸かし、スパゲッティをゆで、水気を切る。  
(スパゲッティの袋に書いてある通りにゆでる)
2. ボウルに★をすべて入れる。
3. 1のスパゲッティと缶汁を切ったツナ缶、コーンを入れて混ぜる。
4. お皿に盛り付ける

## キャラメルおふラスク



油で揚げなくてもカリカリのラスクができます！  
余ったおふをぜひ活用してください☆

### 材料

- \* おふ 10g
- \* 砂糖 20g
- \* 有塩バター(マーガリン) 15g
- \* 水 5g



### 作り方

1. フライパンにおふ以外の材料を入れ中火にかける



2. 軽く混ぜ、フツフツしてきたらおふを入れ、焼き色がつくまで混ぜる



3. お皿に出して、冷まして完成♪



### ポイント

- ・焦がさないように軽く混ぜ続ける
- ・かためのおふの方がサクッと仕上がる