

即席ハムスープの作り方



トッピング: チーズ・温泉卵

ざいりょう
 水ときかたくりこ (かたくりこ小さじ1、水200ml)
 コンソメスープのもと 小さじ1
 ミックスベジタブル 大さじ1
 ハム 1まい
 チーズ
 しょうゆ 4、5てき分
 パセリ
 こしょう
 おんせんたまご

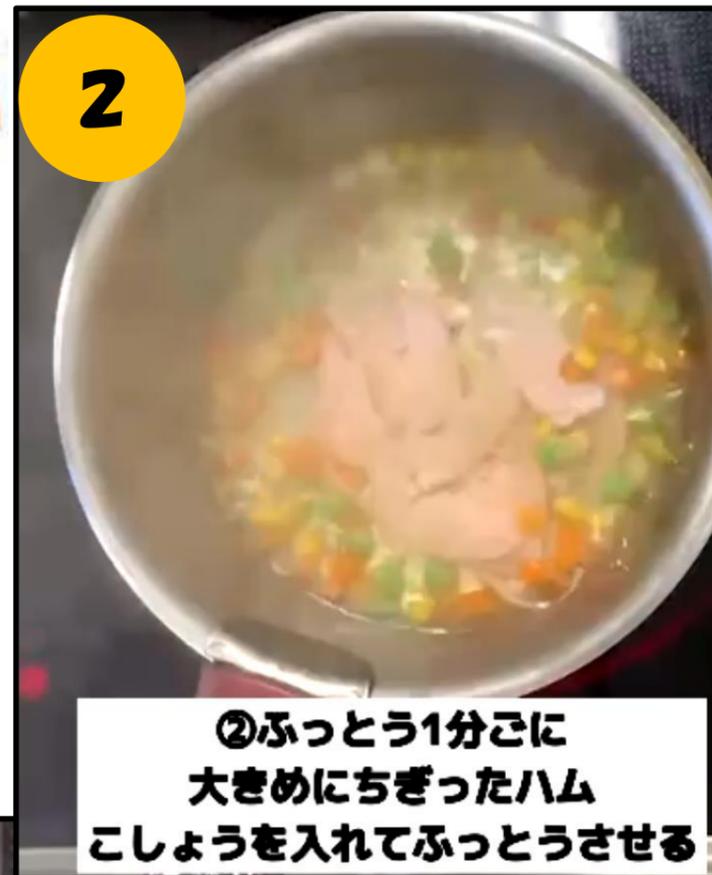


1



①水ときかたくりこ
コンソメスープのもと
ミックスベジタブル
を入れる

2



②ふっとう1分ごとに
大きめにちぎったハム
こしょうを入れてふっとうさせる

3



③うつわにそそいで
おんせんたまご
チーズ
しょうゆ
を入れる



かんせい★
みんなも作ってみてね!



アレルギーに関わる食材は
使わずに調理してください。

即席野菜ジューススープの作り方



トッピング:温泉卵



アレルギーに関わる食材は使わずに調理してください。

レンジでオムレット

中の具材:チーズ



- ・たまご 1個
 - ・水 大さじ1
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々
- お好みでチーズか
魚肉ソーセージ

アレルギーに関
わる食材は使わ
ずに調理してく
ださい。



ボウルに卵1個

1



水大さじ1

2



塩ひとつまみ

3



こしょう少々

4



入れてよく混ぜる

5



耐熱容器にラップをしき

6



その上にそそぐ

7



レンジであたためて固める

約30秒

8



時々かき混ぜるといいよ

9



ココで
好みの具材を入れよう

10



しっかり固まるまでかけてね

約30秒

11



しっかり冷ましてから
ラップごとたたんで
形をつくらう

12



完成!!