

かんたんレシピで気軽に作ろう!

簡単！カップレシピ

ビーンズ カレーパン



煮込まなくてもいける具材を上手に使って、
レンジで簡単カレーができます。
朝からパワーをつけていきましょう♪♪

【材料：1人分】

煮豆	60g
カットトマト（缶）	大さじ2
スライスチーズ	1枚
牛乳	80ml
カレールウ	20g
食パン（6枚切り）	1/2~1枚

【1人あたり エネルギー436kcal 塩分 2.8g 1食分186円】

- 1 食パンは、食べやすい大きさに切る。
- 2 マグカップに、煮豆・水・牛乳・ピザ用チーズを入れ、上からカレールウを、チーズ削り等で削り入れる。
- 3 マグカップにラップをし、電子レンジ(600W)で2~3分加熱し、よく混ぜる。
- 4 トーストした食パンを添えて食べる。

オニオンスープ リゾット



スープの素をうまく使うと、
簡単に本格リゾットが楽しめます☆
ぜひ、お試しください♪

【材料：1人分】

オニオンスープの素	1袋
カットトマト（缶）	大さじ2
スライスチーズ	1枚
ご飯	小盛1膳（140g）
湯	150cc
パセリ	少々

【1人あたり エネルギー312kcal 塩分 1.6g 1食分177円】

- 1 マグカップに、オニオンスープの素と湯を入れ、ご飯も入れる。
- 2 トマトとチーズをのせて、電子レンジで1分加熱する。
- 3 パセリをトッピングする。

豆腐とキムチの レンジスープ



シャキシャキした歯ごたえがおいしいキムチのスープ
小腹がすいた時に是非お作り下さい♪

【材料：1人分】

豆腐	1/8丁（50g程度）
白菜キムチ	25g
スープ	
水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々

【1人あたり エネルギー70kcal 塩分 1.1g 1食分70円】

- 1 マグカップに、スープの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 1に豆腐を一口大にちぎりながら入れ、キムチをのせ、マグカップにラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- 3 蒸しそうめんをトッピングする。

水菜の豆乳スープ



お野菜たっぷり!!身体に優しい豆乳スープ☆
簡単ですのでぜひ、1度お試しください♪

【材料：1人分】

豆乳	200cc
しめじ	1/4パック
水菜	20g
コンソメスープの素	小さじ1/4

【1人あたり エネルギー143kcal 塩分 1.1g 1食分67円】

- 1 しめじを小房に分ける。水菜を2cm長さに切る。
- 2 マグカップに、豆乳・しめじ・スープの素を入れて、豆乳が少しブクブクと温まるまで電子レンジ加熱する。(3~4分)
- 3 水菜を入れ、よくかき混ぜる。
⇒・具は適当なもので。油揚げを入れてもおいしい。
・スープの素を使わずに、塩とゴマ油でもおいしい。

ヨーグルト はちみつマフィン



ふわふわの食感がおいしいマフィンは
1口食べると幸せな気分に包まれます☆
是非お試し下さい♪

【材料：1人分】

ホットケーキミックス	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/8
卵	1個
ヨーグルト	大さじ1
はちみつ	大さじ1

【1人あたり エネルギー222kcal 塩分 0.7g 1食分66円】

- 1 マグカップに粉類を入れて、混ぜる。
- 2 卵を加えて、よく混ぜる。
- 3 ヨーグルト・はちみつを加えてさらに混ぜる。
- 4 600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、膨らんだら出来上がり。

かぼちゃのチーズケーキ



少ない材料で出来る簡単おやつ☆
是非、お子さんと一緒に楽しみ下さい♪

【材料：4人分】

かぼちゃ	3cm角3切れ（50~60g）
ホットケーキミックス	100g
牛乳	60cc

【1人あたり エネルギー113kcal 塩分 0.3g 1食分20円】

- 1 かぼちゃにラップをし、3分ほど電子レンジで加熱する。
- 2 ボールに入れ、フォークでつぶし、ホットケーキミックス・牛乳を加えて、スプーンでよく混ぜる。
- 3 紙コップの半分くらいのところまで入れる。
- 4 鍋に、1~2cm湯を入れ、カップを置き、鍋の蓋をして10分くらい蒸す。