

土曜日**オニオンスープ**

材料

	玉ねぎ(スライス)	1/4個
	きのこ	適量
A	水	200ml
	コンソメ	小さじ1
	パセリ、黒胡椒	少々

作り方

- 1 玉ねぎをカップに入れて、ラップをしないでレンジ3分加熱する。
- 2 Aを加えてレンジ2分加熱する。
- 3 黒胡椒とパセリをふりかける。

日曜日**ターメリックスープ**

材料

	キャベツ	ひとつかみ
	きのこ	適量
A	ハム	1枚
	水	200ml
	コンソメ	小さじ1
	ターメリック	小さじ1/4
	黒胡椒、パセリ	少々

作り方

- 1 カップにAを入れて軽くラップしてレンジ3分加熱する。
- 2 黒胡椒とパセリをふりかける。

番外編**味噌だま(12食分)**

材料

白っぽい味噌	100g
赤っぽい(黒っぽい)味噌	100g
だしパック(8g入りのもの)	1袋
乾燥味噌汁の具	20g

作り方

- 1 ボウルに材料を全て入れて、ヘラでよくかき混ぜる。
- 2 1食分18g~19gずつ小分けして冷凍する。(味噌は冷凍しても凍らない)
- 3 使うときは、冷凍ほうれん草などあれば、味噌玉と一緒に椀に入れて熱湯を注ぐ。

番外編**丸ごとトマトスープ**

材料

	トマト	1個
A	水	100ml
	白だし	小さじ1
	オリーブオイル	数滴
	粉チーズ、黒胡椒、パセリ	少々

作り方

- 1 トマトの芯をくり抜き、包丁でトマトの後ろを十字に切れ目を入れる。
- 2 カップにAを入れて軽くラップしてレンジ3分加熱する。
- 3 オリーブオイルを入れ、粉チーズと黒胡椒とパセリをふりかける。

番外編**トマたまスープ**

材料

A	トマトジュース	150ml
	白だし	小さじ1
	卵	1個
	オリーブオイル	少々
	粉チーズ、黒胡椒、パセリ	少々

作り方

- 1 カップにAを入れて卵を割り入れ、菜箸で黄身に2~3カ所穴をあける
- 2 ラップをかけずにレンジ1分半加熱し、30秒ずつ好みの固さになるまで加熱する。
- 3 オリーブオイルを入れ、粉チーズと黒胡椒とパセリをふりかける。