



たっぷり野菜をマグカップで！

かんたんうたトウイユ風



調理時間 約 20 分



小腹が空いたときに…
もう一品野菜が欲しい時に…
おうちにある半端な野菜も使える
お手軽レシピです☆

加熱したしょうがは**新陳代謝を高め**、
体を芯から温めます。チーズを含む
乳製品に豊富なのは乳酸菌！
おなかの中の調子を整え、健康な体を作
ることで免疫力アップにつながり
ます。



☆材料☆ (マグカップ 1 杯分)

| | | |
|---|------|--------|
| 例 | きゅうり | …1/5 本 |
| | にんじん | …1/4 本 |
| | しめじ | …5g |

野菜は何種類でも、なんでも ok♪
トマトやナスなどの夏野菜もオススメ！
マグカップのふちいっぱいまでの量を用意しましょう。



- しょうが (チューブでも可) …1/4 かけ
- とろけるチーズ …適量
- トマトケチャップ …ふたまわし
- 塩こしょう …少々 (マジックソルトもおススメ！)
- オリーブオイル …ふたまわし

☆作り方☆

- ①野菜を 2mm 程度に薄く切り、きのこは三等分にする。しょうがをみじん切りにする。
にんじんなどの固い野菜は、お皿に並べて少しお湯をかけてラップをし、
電子レンジに 500W 30 秒ほどかけて、少し柔らかくしておく。(写真A)
- ②マグカップに、底が隠れるぐらいとろけるチーズをしく。
チーズの上にトマトケチャップをひとまわし入れ、スプーンで混ぜる。(写真B)
- ③マグカップに切っておいた野菜を入れる。ふちギリギリまで野菜を入れたら、
刻んだしょうがと塩こしょうを少々、オリーブオイルを 2 周かける。(写真C)
- ④最後にとろけるチーズと、トマトケチャップを 1 周かける。(写真D)
- ⑤マグカップにラップをして、電子レンジで 500W 1 分 40 秒加熱する。
- ⑥底からよくかき混ぜて完成！



A



B



C



D