



玄米入り根菜ミネストローネ

材料

さつまいも	15g	A	顆粒コンソメスープの素	小さじ2
れんこん	15g		ケチャップ	大さじ1/2
セロリ	15g		カットトマト缶	100g
人参	15g		水	100ml
ハム	1枚		パセリ(みじん切り)	お好みで
玄米ご飯	10g		黒こしょう	お好みで

作り方

- 1 さつまいも・れんこん・人参は、皮をむき1cm角に切る。
セロリは筋を取り除き1cm角に切る。ハムは1cm大に切る。玄米ご飯は温めておく。
- 2 本体に分量外の熱湯(300ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**にさつまいも・れんこん・セロリ・人参を入れる。
Aを入れて、ラップをし電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- 4 本体に **3**・ハム・玄米ご飯を加えて、全体を混ぜ合わせフタをして、10分置く。
- 5 仕上げにお好みでパセリ・黒こしょうをふる。