



豆腐と野菜のうどん／大根トマトスープ

豆腐と野菜のうどん

材料

うどん	40g
絹ごし豆腐	40g
かぼちゃ	10g
トマト	5g
だし汁	5g

作り方

- 1 うどん短く刻む。
- 2 絹ごし豆腐を5mm角に切る。
- 3 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。

大根トマトスープ

材料

だいこん	10g
トマト	10g
だし汁	30g

作り方

- 1 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。