

レンジで作る！3ステップこども食

白いごはんと、これだけでバランスOK！のおかずスープ

セットにする
ごはんの量は…
1歳6か月 80g
3歳 100g

レンジミルクスープ



ステップ1



冷凍ミックス野菜と水
を入れてラップをして
レンジ 500w1 分チン

ステップ2



ツナと牛乳を加えて
もう一度 1 分チン！

ステップ3



カップスープの素を
加えて混ぜて
出来上がり！

材料	1.6歳	3歳
冷凍ミックス野菜	40 g	60 g
水	大さじ2	大さじ2
牛乳	50 ml	50 ml
ツナ缶	20 g	35 g
カップスープの素	小さじ1/3	小さじ1/2

かぼちゃのミルクスープ



ステップ1



カット野菜と水を器に
入れて 500wで3分チン！

ステップ2



冷凍カボチャ・ツナ
牛乳を加えて
更に2分チン！

ステップ3



かぼちゃを崩して
混ぜ混ぜしてから
チーズをのせる。

材料	1.6歳	3歳
カット野菜	20 g	40 g
水	大さじ2	大さじ2
冷凍かぼちゃ	40 g	50 g
ツナ缶	20 g	30 g
牛乳	50 ml	50 ml
とろけるチーズ	5 g	5 g

ほうれん草とひき肉のスープ



ステップ1



わかめスープ以外の
材料を器に入れて
混ぜる。

ステップ2



ラップをかけて
レンジ 500w2 分
チン！

ステップ3



ひき肉に火が通ったら
わかめスープの素を
加えて混ぜる

材料	1.6歳	3歳
冷凍ほうれん草	20 g	30 g
もやし	20 g	30 g
豚ひき肉	20 g	25 g
水	50 ml	60 ml
即席わかめスープ	ひとつまみ	ひとつまみ