



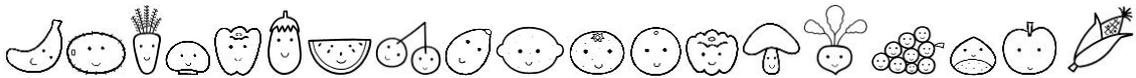
おうちごはんを楽しもう



ギョーザスープ

材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方
冷凍ギョーザ	2個	① 鍋に水と冷凍ギョーザを入れ、蓋をして中火で5分加熱する。 ② 冷凍ほうれん草、だし、しょうゆを入れる。 ③ とき卵を回し入れ、火を止める。
冷凍ほうれん草	15g	
卵	1/2個	
和風顆粒だし	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1/2	
水	150ml	

エネルギー 135kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.3g 炭水化物 11.9g 食塩 1.3g



冷凍ギョーザは焼くだけでなく、スープに入れても美味しく食べられます。
 冷凍のほうれん草を使うことでさらに手軽に♪
 ふわっとした卵と、もちもちしたギョーザでボリューム満点。
 しっかりとたんぱく質を摂ることができます。
 だしは和風だしの他にも、コンソメや中華だしでもよく合います。
 是非試してみてください。

