

冷凍餃子の野菜スープ



栄養成分(1人前当たり)

カロリー 546 kcal
 たんぱく質 19.5 g
 脂質 15.1 g
 炭水化物 80.3 g
 塩分 1.8 g
 リン
 カリウム
 (ご飯150g の栄養量含む)

【材料(2人分)】

冷凍餃子	10個	ごま油	小さじ1
カット野菜	200g	水	500ml
カットエリンギ	40g		
卵	2個		
カットねぎ	適量		
鶏がらスープの素	小さじ2		
醤油	小さじ2		

調理時間

13分

1人当たりの金額

(ご飯150g =50円で計算)

約 321円

【作り方】

①



①鍋に水、鶏がらスープの素、醤油を入れて、中火で加熱する。

②



②沸騰すれば、カット野菜とカットエリンギを入れて加熱する。

③



③火が通ったら、冷凍餃子を入れて、さらに加熱する。

④



④全てに火が通ったら、溶き卵とごま油を入れて、蓋をして卵に火が通るまで加熱する。

⑤



⑤最後にねぎを入れて、出来上がり！！



冷凍餃子ではなく、肉や魚、豆腐などにアレンジしても、美味しく頂けます。

味付けは鍋のスープの素などを使用すると更にお手軽に作ることができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

