

水餃子と野菜の中華風スープ

たんぱく質
7.6g

脂質
5.3g

炭水化物
17.2g



一杯あたり
146 kcal
塩分 2.7g

水餃子とかにかまでたんぱく質をしっかり補給！
緑黄色野菜も一緒にとってビタミンを補給し体内の酸化を予防します!!

作り方(2人前)

- ①水餃子はレンジで解凍する。かにかまは手でほぐす。
- ②鍋にA、緑黄色野菜サラダを入れて火にかけ、煮立ってきたら水餃子、かにかまを入れる。最後にしょうゆを加えて味を調える。器に盛り、塩・こしょうをふる。

使ったコンビニ食材はコレ!



材料(2人前)

- ・水餃子(冷凍)…1袋(6個)
- ・10品目の緑黄色野菜サラダ…1袋(90g)
- ・かにかま…4本
- ・水…400ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・塩・こしょう…少々

