

サンラータン シュウマイ入り酸辣湯

たんぱく質
13.5g

脂質
21.7g

炭水化物
24.4g

使ったコンビニ食材はコレ!

便利な
カット野菜を
使って手軽に
栄養補給!



一杯あたり
351 kcal
塩分 2.9g

キャベツには抗酸化物質であるビタミンCがたっぷり配合!卵は良質なたんぱく質のほか、ビタミン・ミネラルを豊富に含み、アンチエイジングに欠かせない食材の一つです!

作り方(2人前)

- ①シュウマイはレンジで解凍する。しいたけは石づきをのぞき薄切りに。卵は溶いておく。
- ②鍋にA、千切りキャベツ、しいたけを入れて火にかけ、煮立ってきたらシュウマイを入れる。
しょうゆを加えて火を強火にし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を流し入れ、きざみねぎ、酢、ラー油を加えて火を止める。

材料(2人前)

- ・シュウマイ(冷凍)…1パック(6個)
- ・千切りキャベツ…1/2袋(75g)
- ・しいたけ…2個
- ・卵…1個
- ・きざみねぎ(冷凍)…小さじ2
- ・水…400ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・水溶き片栗粉…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・ラー油…数滴