

水餃子とねぎの サンラータン風鍋

一杯あたり
293kcal
塩分 3.6g

たんぱく質	脂質	炭水化物
10.7g	12.5g	33.9g

材料(1人前)

- ・水餃子(冷凍)1袋
 - ・きのこミックス1/2袋
 - ・ねぎ(3~4cm幅に切る) 1本
 - ・にんにく(チューブ)小さじ1
- A [
- ・水300ml
 - ・鶏がらスープの素(顆粒)小さじ2
 - ・酢小さじ2
 - ・ラー油適量

★ポイント | Point!

にんにくを入れて味に
コクを出すと同時に代謝もアップ!!
きのこたっぷりで
夜遅さんにもおすすめ!

使ったお手軽食材はコレ!



水餃子(冷凍)



きのこミックス



にんにく
チューブ

🍲 作り方

- 1 鍋にA、水餃子(冷凍のまま)、きのこミックス、ねぎを入れ、蓋をしめてねぎがしんなりするまで煮る。
- 2 酢、ラー油を数滴ふりかけて、火を止める。