



## あやびいのらくちんレシピ⑤ 冷凍ギョウザで簡単スープ

【材料：4人分】

- 白菜 160g (約1/8カット位)
  - しめじ 60g (100g入パック半分強)
  - 人参 60g (中サイズ1/3本位)
  - 冷凍ギョウザ 4個 (1個約20g)
- A {
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
  - 水 3カップ (600ml)

【作り方】



① 白菜を1～1.5cm幅位にざく切り、人参を短冊切り、しめじは石づきを取りほぐす。

② 鍋にAと人参・しめじを入れ中火にかけ煮立ったらギョウザと白菜を入れて3分ほど煮る。

※コショウやラー油をお好みでプラスしてもOKです！

【栄養価：1人分】

I補給 - 67kcal  
たんぱく質 2.6g  
塩分相当量 1.0g

具材や量を増やして  
鍋料理へ！  
暑い時期は冷まして  
ひんやりスープも  
Good！



綾瀬市 こども家庭センター

電話 0467-77-1133