



「味の素冷凍食品」と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！

あったか生姜のワンタンスープ

エネルギー

137

kcal

塩分

1.9

g

※一人前の目安値です。

材料 (2 人分)

味の素冷凍食品

スープにしみしみワンタン 8個

チンゲン菜 小1株 (80g)

にんじん 30g

水 400ml

味の素

丸鶏がらスープの素 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

おろし生姜 2g

卵 1個

作り方

目安 ⌚ 10 分

1. チンゲン菜は3～4cmの長さに切り、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
2. 鍋に水と丸鶏ガラスープの素と醤油を入れ、火にかけ、1の野菜を入れる。野菜に火が通ったら、ワンタンとおろし生姜を入れ約2分加熱する。
3. 最後に溶き卵を入れる。

おすすめ

味の素冷凍食品
スープにしみしみ
ワンタン



スープやラーメンにぽんっと入れるだけで簡単アレンジ♪
つるんとした食感が美味しいワンタンです！
寒い時期にぴったりのあったかメニューです。

管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ 公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

