



「味の素冷凍食品」と杏林堂管理栄養士と一緒に考えました！

トマトワンタンスープ

エネルギー

170

kcal

塩分

1.1

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
キャベツ	1枚(100g)
トマトジュース	400ml
水	200ml
味の素	
丸鶏がらスープの素	小さじ1
ミックスチーズ	20g
パセリ	お好みで

作り方

目安 ⌚ 10分

- 1.キャベツは小さめにざく切りにする。
- 2.鍋にトマトジュースと水と丸鶏ガラスープの素を入れ火にかける。煮立ったらキャベツを入れ、火が通ったら、ワンタンを入れ約2分加熱する。
- 3.最後にミックスチーズ、パセリをのせる。



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ほ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！
トマトジュースで洋風に仕上げても美味しく召し上がれます。

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！

