



## つるもちワンタン風スープ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・餃子の皮	1袋(8枚)	2袋(16枚)
・ニラ	1/2束(50g)	1束(100g)
・ぶなしめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
【家庭で用意】		
・水	400ml	800ml
・鶏ガラスープの素	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・白いりごま	小さじ1/2	小さじ1

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【コメント】

お好きなきのこなどを増やしても◎。

- 1 ぶなしめじは石づきを切り落とし、軽くほぐします。ニラは3cm幅に切ります。
- 2 鍋に水、鶏ガラスープの素、①のぶなしめじを入れて中火で沸騰させます。
- 3 餃子の皮を入れて中火で約3分熱します。餃子の皮に火が通り透明になったら、①のニラを加えて塩・こしょうで味を調えます。
- 4 ③を器に盛り付け、白いりごまを散らしたらできあがり。

(栄養成分1人前(272g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 71kcal 蛋 2.9g 脂 0.8g 炭 14.2g 塩 0.7g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
餃子の皮	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。