



## わかめと豆苗の中華スープ

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
・乾燥わかめ	1袋(0.5g)	2袋(1g)
・豆苗	1/2袋	1袋
・卵	1個	2個
【家庭で用意】		
・水	300ml	600ml
・鶏ガラスープの素	小さじ2	小さじ4
・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

#### 【下ごしらえ】

卵は軽く溶いておきます。

- 1 豆苗は根を切り落とし、ざく切りにします。
- 2 小鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて一度沸かせたら、①を入れます。
- 3 乾燥わかめを加えて約2分中火で加熱したら、溶き卵を円を描きながらふんわり入れます。
- 4 仕上げにいりごまを振ってできあがり。

(栄養成分1人前(206g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 57kcal ☐ 蛋 4.6g ☐ 脂 3.4g ☐ 炭 2.3g ☐ 塩 1.2g

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

※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してください。