



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
- ・ 豆苗
- ・ 卵

1/2袋(0.5g)
1/2袋
1個

1袋(1g)
1袋
2個

【家庭で用意】

- ・ 水
- ・ 鶏ガラスープの素
- ・ いりごま

300ml
小さじ2
小さじ1/2

600ml
小さじ4
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。