



栄養価 (1人分)

エネルギー 197 kcal

たんぱく質 5.6 g

塩分 1.9 g

材料 (2人分)

- ・冷凍餃子 8個
- ・水 400ml
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 適宜
- ・レタス 4枚
(もやし、キャベツでも可)

作り方

- ① 鍋に水、冷凍餃子を入れ沸騰させる。
- ② しょうゆを入れ、ごま油をたらし、レタスをちぎって入れる。

コツ・ポイント

- ・包丁を使わず、ストックしてある冷凍餃子でスープができます。
つるりと食べやすくエネルギーがアップ！