

# ギョーザと豆腐の煮物

スーパーのお惣菜を使った簡単煮物

初級編 ★

コード 4

福岡クリニック  
在宅部栄養課 課長

管理栄養士  
中村育子先生



## 材料 (1人分)

スーパーの焼き餃子	3個
ほうれん草	1茎
絹ごし豆腐	1/8丁
オニオンコンソメスープ (クルトン取る)	1袋

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	217kcal
たんぱく質	7.7g
食塩	1.3g

## 作り方

- ①水カップ1弱を小鍋に入れ、さいの目に切った豆腐、小さく切ったほうれん草、3等分に切ったギョーザを入れて煮て柔らかくします。
- ②火を止めてオニオンコンソメスープを入れて混ぜます。
- ③器に盛り付けて出来上がりです。

## ワンポイント

とろみが必要な場合は火を止めてからとろみ剤を入れましょう。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

