

しゅうまいスープ

皮がやわらかく、食べやすい状態です

材料（1人分）

冷凍あら挽き肉しゅうまい 4個（約50g）
（マルハニチロ株式会社）

水	1/2カップ（100ml）
鶏ガラだしの素	小さじ1/2
醤油	数滴
ごま油	数滴

コード 4



作り方

- ① 全ての材料を深めの耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかける。
- ② 電子レンジの600Wで約3分間温める。

栄養価（1人分）

エネルギー	132kcal
たんぱく質	5.9g
食塩	1.7g

注意事項

※加熱後にレンジから取り出す際は非常に熱くなっていますので、やけどにはご注意ください。

ワンポイント

小鍋などで作る際は、量が少ないと焦げ付きやすいので、4人分くらいをまとめて作った方が作りやすいです。