

Let's簡単クッキング

餃子ともやしのスープ



ご飯とキムチ、溶き卵を入れてレンジでチン♪
「クッパ」にしてもOK!
主食・主菜・副菜を揃えることができます!

エネルギー（1人分）
119kcal

【材料】（1人分）

冷凍水餃子	3個
もやし	1/3袋（70g）
カットわかめ	小さじ1（1g）
中華スープの素	小さじ1/2
塩、こしょう	少量
熱湯	150ml

【作り方】

- ① お椀にもやしと冷凍水餃子を入れてラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
- ② ①にカットわかめ、熱湯、中華スープの素、塩、こしょうを入れて混ぜる。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4121