



○ 使用製品 濃縮タイプ ガラスープ



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
31 kcal	2.6 g	1.7 g	1.6 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=199g)

- もやし 35g
- ハム 10g
- 青ねぎ 2g
- 水 150g
- 濃縮タイプ ガラスープ 1.5g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.02g

## ○ 作り方

- ① ハムは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水・濃縮ガラスープを入れて火にかけ、もやし・ベーコンを入れる。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

