



○ 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
29 kcal	4.9 g	0.5 g	1.6 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=215g)

- シーフードミックス(冷凍) 35g
- チンゲン菜 20g
- 人参 5g
- 水 150g
- 濃縮タイプ ガラスープ 1.5g
- 濃口醤油 2g
- しょうが汁 1g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.02g

○ 作り方

- ① チンゲン菜はざく切り、人参は5cmの細切りにする。
- ② 鍋に水・濃縮ガラスープを入れて火にかけ、シーフードミックス・チンゲン菜の茎・人参を入れる。
- ③ 火が通ったら、チンゲン菜の葉を加える。
- ④ しょうが汁・濃口醤油を加える。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。

