

❀中華風春雨スープ❀

管理栄養士のポイント↓

具たくさんにすることで野菜が持っている素材の味を生かし、減塩につなげることができます！
黒こしょうでピリッとアクセントを入れることで味に変化が生まれるのもポイントです！

エネルギー：59Kcal

たんぱく質：1g

食塩相当量：0.4g

～材料(2人分)～

にんじん	30g
にら	1/6束(20g)
もやし	20g
えのき	20g
春雨	20g
水	1と1/2カップ
顆粒鶏ガラスープ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
黒こしょう	少々
ごま油	お好みで



～作り方～

1. にんじん、にら、もやし、えのきを3cm幅で切る。春雨は食べやすいように半分に折る。
2. 鍋に水を入れ中火にする。春雨とにんじんを入れ、柔らかくなってきたら、にら、もやし、えのきを加える。
3. 全体に火が通ったら、顆粒鶏ガラスープ、オイスターソース、黒こしょうを加える。お好みでごま油を加えても良い。
4. 3をスープ皿に入れ完成。

