

超簡単！5分で作れる

焼き餃子で酸辣湯水餃子

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 211kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.1g
炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.3g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
②

—

主菜

★焼き餃子で
酸辣湯水餃子
(野菜レシピ)

汁物

副菜
①

デザート
・ドリンク

杏仁豆腐

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 130g

材料（1人分）

- 焼き餃子5個入り(冷凍) 100g
- 五目野菜炒めセット260g(袋野菜) 130g(1/2袋)
- 水 200ml
- 鶏ガラスープ顆粒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 純米酢 小さじ2
- ラー油 小さじ1/2

作り方

- ① 小鍋に水と鶏ガラスープ、冷凍餃子を入れ強火で沸騰させる。
- ② 沸騰したら中火にして、野菜を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 火を止め、しょうゆ、酢、ラー油を加え、再度沸騰させたら出来上がり。

※酸味の苦手方は、酢は入れずに。

※辛味が苦手な方は、ラー油の代わりに、ごま油を。

メニュー提供：（公社）東京都栄養士会 地域活動事業部