

超ラクチン！

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### 水餃子とレタスのスープごはん

材料

1人分

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ・冷凍水餃子 4個        | ・カットレタス 1袋  |
| ・水 200ml         | (約60~80g)   |
| ・鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1 | ・ごま油 小さじ1/2 |
| ・卵 1個            | ・ごはん 100g   |
|                  | ・海苔 お好み     |



作り方 (🕒約10分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①鍋に水と鶏がらスープ(顆粒)を入れ、沸騰したら冷凍水餃子を入れる。再度沸騰したら、溶き卵を加えてさっと混ぜる。
- ②カットレタスとごま油を加え、さっと混ぜたら火を止める。
- ③お皿にご飯を盛り、②をかける。  
お好みで海苔を振りかける。

☆1人分を作る時は、小さめの鍋を使いましょう。

(塩分を控えるため、汁は少なめで具だくさんのスープにしています。

このため、浅い鍋で作ると鍋底に具材がこびりついてしまうことがあります)

☆時間のない朝や、食欲のない夜、さっぱりいただけます。



ごはんはスープの水分を吸って食べ応えが増すので、量を少なめにしています



溶き卵を加えたら、さっと混ぜましょう



レタスは加熱するとかさが減ります！



お好みで、塩コショウやラー油などをかけてもおいしいです♪

## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 400kcal  
たんぱく質 14.1g  
脂 質 12.5g

炭水化物 53.3g  
食塩相当量 1.8g