



瀬戸内市 管理栄養士

ぎょうざのスープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：133kcal

たんぱく質：5.0g

脂 質：6.9g

炭水化物：13.4g

食塩相当量：1.2g

【材料（5人分）】

ぎょうざの皮	15枚	
A	合挽肉または豚ひき肉	75g
	長ねぎ	15g
	酒	小さじ2・1/2(13g)
	ごま油	小さじ2・1/2(9g)
	おろししょうが	小さじ1(3g)
	塩・こしょう	少々
	しいたけ	3個
	にんじん	50g
	チンゲン菜	125g
	鶏がらスープの素	小さじ2・1/2(8g)
しょうゆ	小さじ1強	
塩	少々	
ごま油	大さじ1弱(10g)	
水	5カップ	

【下準備】

- 長ねぎ・・・みじん切り
- しいたけ・・・薄切り
- にんじん・・・せん切り
- チンゲン菜・・・食べやすい大きさに切る

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、15等分にし、ぎょうざの皮で包む。
- ② 鍋に水、鶏がらスープを入れて煮立たせ、しいたけ、にんじん、チンゲン菜を入れ、しょうゆ、塩を加える。
- ③ ①を加え、ぎょうざが浮いてきたら仕上げにごま油を加えて火を止める。

ぎょうざでたんぱく質もとれるスープです。