



1人分
糖質
1.9g

1人分
カロリー
26
kcal

ザーサイきのこスープ

材料	UDG1N (1人分)	UDG2N (2人分)
ザーサイ	15g	30g
白ねぎ	10g	20g
チンゲン菜	1枚	2枚
しめじ	25g	50g
水	150ml	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	小さじ1

作り方

- ① ザーサイは細切りにする。白ねぎは斜めうす切りにする。チンゲン菜は横に5～6cmの長さに切り、縦5mm幅に切る。しめじは小房にわけるとる。
- ② 容器に水と鶏ガラスープの素を入れてよく混ぜる。①の材料をすべて加えて中フタ、フタをする。
- ③ 電子レンジに入れて500Wで加熱する。
(UDG1N/3分) (UDG2N/6分)