



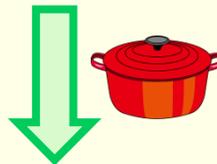
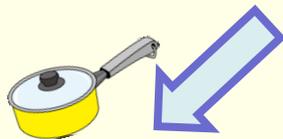
食欲不振がある方へ

和風！洋風！中華風！スープ餃子

市販の餃子を使用した、3種類のスープ餃子をご紹介します。
餃子の皮は炭水化物を多く含むので、米飯が食べにくい時の
エネルギー補給におすすめです。

共通の材料(1人分)

餃子	3個
水	1カップ(200cc)



和風



【追加材料】

だし醤油	小さじ1
しめじ	20g
えのき	10g
大葉	1枚

【146kcal 塩分:1.5g】

洋風

【追加材料】

固形コンソメ	1/2個
ブロッコリー	20g
人参	10g
ピザ用チーズ	10g

【181kcal 塩分:2.2g】



中華風



【追加材料】

鶏がらスープの素	小さじ1
人参	20g
もやし	20g
チンゲン菜	10g
ごま油	適量

【172kcal 塩分:2.1g】

【作り方】

- ①各食材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と各調味料を入れて煮立て、各食材を入れてサッと煮る。
- ③餃子を入れて2分程茹でて出来上がり！

★お好みで好きな食材に変えてもOKです★