

# ぎょうざの皮でワンタン風スープ



## 材料 (3人分)

・ぎょうざの皮	9枚
・小松菜	小1株 (40g)
・かにかまぼこ	3本
・卵	1個
・鶏がらスープの素	小さじ1
・水	500cc
・こしょう	少々

## 作り方

1. 小松菜は4cm程度、ぎょうざの皮は半分に切っておく。
2. 沸騰したお湯に、小松菜、かにかまぼこ (手でさきながら)、鶏がらスープの素を入れる。
3. 小松菜に火が通れば、ぎょうざの皮、溶いた卵をまわし入れ、ひと煮立ちさせる。

## ひとつメモ

\*皮だけが残ってしまうことはありませんか? そんな時にオススメの1品!

栄養価 (1人分)  
エネルギー : 97kcal  
食物繊維 : 0.6g  
塩分 : 0.7g

