




材料(4人分)

- 味の素冷凍食品 もちもち厚皮 水餃子…1袋(255g)
- 鶏肉だんご……………200g
-  緑豆もやし……………2袋(400g)
- 豆苗(根を切り落とす)……………1袋(100g)
- 長(白)ねぎ(斜め切り)……………1本
- にんじん(4cmの拍子木切り)……………1/4本
- まいたけ(石づき落とし小房に分ける)……1パック(100g)
- 緑豆春雨(お湯につけて戻す)……………50g
- 「**ヤマキ 軍鶏系地鶏だし 塩鍋つゆ**……………1袋
- ス **オイスターソース**……………大さじ1
- プ **おろししょうが**……………小さじ2

作り方

- ① 鍋にスープの材料を入れ、一煮立ちさせる。
- ② ①に鶏肉だんご・野菜・まいたけを加えて煮る。
- ③ 野菜に八割方火が通ったら、水餃子を凍ったまま入れ、戻した春雨も加えて、水餃子に火が通るまでさらに煮込む。

※お好みでラー油をプラスしてどうぞ。
※水分が出にくい野菜が多いので、煮詰まってきたら水を加えてください。

カロリー(1人分)

325kcal

塩分(1人分)

2.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.5

♥2群1.0
♦4群2.6

合計
4.1点



カロリー(1人分)

382kcal

塩分(1人分)

3.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

アレンジレシピ

シメはラーメンがおすすめ!
濃厚な鶏だしと豚のコクを
楽しめるよ。

材料(4人分)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用……………300g
- 厚揚げ(油抜きし2cm幅に切る)……………1枚
- はくさい(4cm幅に切る)……………1/4個
- こまつな(4cm幅に切る)……………100g
- 長(白)ねぎ(斜め切り)……………1本
- 生しいたけ(菌床)(石づきを落とし、半分に切る)…6枚
- ┌ ●ごま油……………大さじ1
- ┌ ●にんにく・しょうが(みじん切り)……………各1片
- ┌ ●唐辛子(種を除き輪切り)……………2本
- └ ●水……………720ml
- ┌ ●味の素「鍋キューブ」濃厚白湯……………2個
- └ ●味の素「鍋キューブ」鶏だし・うま塩……………2個

作り方

- ① 鍋にごま油・にんにく・しょうが・唐辛子を入れ、香りがしてくるまで中火で炒める。
- ② ①に水・鍋キューブを全て入れ一煮立ちさせる。
- ③ ②に具材を全て加え、材料に火が通るまで煮込む。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.5

♥2群3.6
♦4群0.7

合計
4.8点



カロリー(1人分)

626kcal

塩分(1人分)

5.5g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
「鍋キューブ®」はラーメンや
炊き込みごはん、リゾットにも
使えて便利だよ。

材料(2人分)

- チンゲン菜……………100g
- ごま油……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 豚ミンチ……………100g
- 「味の素 [Cook Do.] 甜麵醬……………小さじ3
- A 「味の素 [Cook Do.] 熟成豆板醤……………小さじ1
- 「水……………4カップ(800ml)
- B 「味の素 [鍋キューブ®] ピリ辛キムチ……………2個
- 練り白ごま……………大さじ2
- さめぎうどん(袋に書いてある時間通り茹でる)……………2玉
- すり白ごま……………大さじ2
- 白髪ねぎ……………適量

作り方

- ① チンゲン菜は縦4つ割りにし、熱湯で2~3分茹でて冷水にとって冷まし、ザルに上げて水気を切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて炒める。香りが出てきたら豚ミンチを加えて炒め、火が通ったらAを加えてからめ、肉みそを作る。
- ③ 鍋にBを入れて火にかけ、一煮立ちしたら練りごまを溶きながら加え、よく混ぜ、スープを作る。
- ④ 器にうどん・①・②を盛り、③を注ぎ入れ、ごまをふり、白髪ねぎをのせる。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.2

♥2群1.4
♦4群6.3

合計
7.9点