

調理時間

約 **10** 分

● 味付けラクラク♪卵チャーハン

**包丁いらず!野菜と
食べるスープワンタン**



- ワンタン…小麦使用 ●卵…卵使用
- かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用
- 炒飯の素…小麦、乳成分使用

☐ 292kcal ㊦ 15.1g ㊧ 12.1g ㊨ 31.0g ㊩ 5.6g

包丁いらず!野菜と食べるスープワンタン

下ごしらえ ㊦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

- 鍋に **A** を入れて火にかける。
- ①の鍋にカット野菜、もやし、**㊦**、ワンタンを入れ、蓋をして中火で煮る（目安として2人用約4～6分）。
- ②に火が通ったら、塩、こしょうで味を調え、ごま油をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
ワンタン	10コ	15コ	20コ
カット野菜 <白菜、太葱、人参>	260g	390g	520g
もやし	100g	150g	200g
きくらげ	1/2 袋	2/3 袋	1 袋
┌ 水	600ml	900ml	1200ml
└ A 鶏がらスープの素	大1	大1 1/2	大2
┌ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

味付けラクラク♪卵チャーハン

- 卵…溶きほぐす
- かに風味かまぼこ…ほぐす
- 大きめのフライパンに油を熱し、卵を加えて大きく混ぜ、半熟状のうちに温かいご飯、炒飯の素、**②**を加えて混ぜ合わせる。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	2コ	3コ	4コ
かに風味かまぼこ	2本	3本	4本
油	大1/2	大2/3	大1
炒飯の素	2 袋	3 袋	4 袋
ご飯 (茶碗に軽く)	約400g 2 2/3杯	約600g 4 杯	約800g 5 1/3杯