

汁物

フリーズドライスープアレンジ

～電子レンジを使って具たくさんスープにアレンジ～



一人分の栄養価 エネルギー 35kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量 1.4g

材料(1人分)

小松菜	1～2本(30g)
カットわかめ	1つまみ(0.5g)
フリーズドライスープ	1食分
お湯	160ml



作り方

- 【1】小松菜は洗って2～3cm長さに切る。
- 【2】耐熱容器に小松菜とカットわかめ、フリーズドライスープを入れ、分量のお湯をそそぐ。
- 【3】ふんわりとラップをし、レンジで600W 1分くらい加熱して、さっと混ぜる。

※冷凍ホウレンソウや切干大根を使ってもOK！
※お湯の量はフリーズドライスープの表示を参考に調整する。

汁物

フリーズドライスープアレンジ

～ 鍋で作る場合 ～



一人分の栄養価 エネルギー 35kcal たんぱく質 3.1 g 食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

小松菜	2～3本(60g)
カットわかめ	2つまみ(1g)
フリーズドライスープ	2食分
お湯	320ml (350ml)

作り方

- 【1】小松菜は洗って2～3cm長さに切る。
- 【2】鍋に小松菜と水を入れ火にかける。
- 【3】沸騰したら、カットわかめ、フリーズドライスープを入れ、さっと混ぜ、ひと煮立ちさせる。

※冷凍ホウレンソウや切干大根を使ってもOK！
※お湯の量はフリーズドライスープの表示よりもやや多めにする。

