



朝ごはん/時短レシピ

野菜たっぷりぎょうざスープ

エネルギー124kcal たんぱく質 4.8g 塩分1.5g

材 料	1人分	4人分
冷凍ぎょうざ	3個	12個
カット野菜	50g	200g
コンソメ	2g	大さじ1
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
水	1カップ	4カップ

作り方

- ① 鍋に水とコンソメを入れて火にかける。
- ② カット野菜を入れて煮る。
- ③ 冷凍餃子を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

料理の紹介

冷凍ぎょうざ（にんにくの入っていないもの）を買い置きしておいて、朝ごはんに活用してみてもいかがでしょうか。入れる野菜は何でもOK。カットわかめやきのこもおすすめです。お好みで、最後にごま油やしょうゆを加えてください。