

時短

免疫カアップ

## キムチ入りニラ餃子鍋

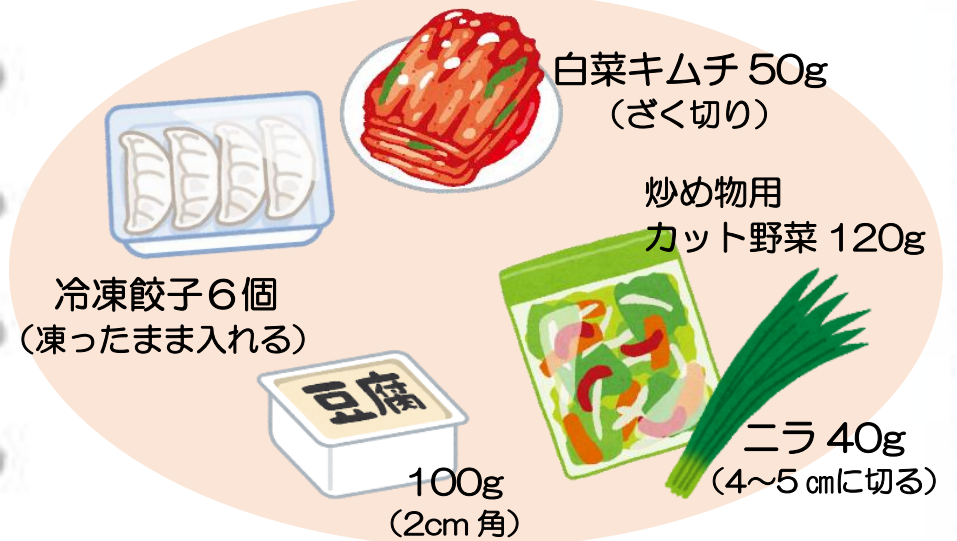


栄養価 (1人分)

- ◆ エネルギー 219kcal
- ◆ たんぱく質 10.9g
- ◆ 塩分相当量 2.2g

《材料2人分と作り方》

各分量はお好みで調節を。



煮えればOK!



湯



顆粒中華だし等で  
薄く味をつける

即席めんに応用も!

※添付スープのもととは控えめに使用して  
塩分調整を。

足立フリー栄養士会 (地域活動) 大山美枝子