

かんたん  
簡単! スマイルレシピ😊

ふんわりなめらが!

# 貝だくさんかき玉スープ

ざいりょう ふたりぶん  
材料(2人分) ※時期により商品名の変更もしくは販売が終了している場合があります。

- ・7プレミアム フリーズドライかきたまスープ…1個
- ・絹とうふ…150g
- ・かに風味かまぼこ…1本
- ・塩ゆで枝豆(冷凍)…6個(20g)
- ・お湯…100ml

## 作り方

- 1 『塩ゆで枝豆』を冷凍庫から出して5分ほど置いておく。
- 2 深めのどんぶりに、『絹とうふ』をスプーンですくって入れる。
  - 1 で解凍された『塩ゆで枝豆』もさやから出し、どんぶりに入れる。  
『かに風味かまぼこ』も手でほぐして、どんぶりに入れる。
- 3 2に『フリーズドライかきたまスープ』を入れて、お湯100mlを注ぎスープカップ等に取り分ける。

やけど注意!

\*お好みで電子レンジで温めなおしてもOK!(レンジ可の容器をご使用ください。)



## 栄養価計算(1人分)

エネルギー(kcal)	塩分(g)
71	0.7

## あてはまる3色食品群

あか 赤	みどり 緑	き 黄
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまご(FDかきたまスープ)</li> <li>・豆腐</li> <li>・かにかま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆</li> </ul>	

### 管理栄養士 コメント

豆腐を入れることで筋肉の基となるたんぱく質がアップします。  
豆腐(大豆)と枝豆は同じ豆からできていますが、栄養価が異なります。  
そのため、豆腐は赤、枝豆は緑となります。

※本メニューは次の3つのコンセプトをもとに、管理栄養士が監修しています

1 3色食品群(赤・緑・黄)のうち、不足しがちな赤・緑を補える

2 お子さまでも簡単に作れる

3 材料費がお手頃に購入できるもの

材料購入費:約 450 円(一人あたり:約 170 円) \*セブンイレブンで購入の場合

\*アレルギーが入っている場合がありますのでご注意ください。

「真だくさんかき玉スープ」のレシピはYouTubeにて公開中!

下記URLか右記QRコードより読み取ってください。

[https://youtu.be/8\\_E27GOnpRo](https://youtu.be/8_E27GOnpRo)

