ケンミン食品
株式会社

シーフードミックスで簡単！中華風海鮮春雨スープのレシピ

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：103kcal　塩分：3.0g

シーフードミックスで簡単♪海老やイカの旨味が溶け込んだ贅沢な海鮮だしが決め手の中華風春雨スープ。
つるんとのど越しの良い春雨に、旨味たっぷりのスープが染み込み、体の芯から温まるごちそうスープです。
仕上げにごま油の香ばしさが引き立ち食欲をそそります♪

使用商品　おうちの野菜でもう一品 中華風春雨スープ

材料　3〜4人前

おうちの野菜でもう一品中華風春雨スープ：1袋
チンゲン菜：1袋（約200g）
シーフードミックス：100g
えのき：1/2袋（約50g）
しいたけ：2〜3枚（約30g）
水：800cc
ごま油：大さじ1/2（6g）

作り方

(1)
チンゲン菜は一口大に切り、茎と葉に分けておく。
えのき・しいたけも食べやすい大きさに切る。
シーフードミックスは解凍しておく。

(2)
鍋にごま油（大さじ1/2）を熱し、シーフードミックスを炒める。

(3)
水（800cc）・えのき・しいたけ・チンゲン菜の茎を入れて火にかける。

(4)
ひと煮立ちしたら春雨を加え、約2分加熱する。

(5)
チンゲン菜の葉を加えてさらに約1分加熱する。

(6)
添付スープを加えて火を止め、よくかき混ぜたら完成。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.