



# 野菜たっぷりいちちゃんぽん風スープ



カット野菜は1袋で1日に必要な野菜の約1/3を摂ることができ、洗わずに使うことができるため忙しくて野菜を食べる機会が少ない方に活用していただきたい商品です。

サラダチキンはたんぱく源となり、筋肉や肌、臓器などを構成します。また、体力や集中力の向上が期待できます。

カット野菜とサラダチキンを使用したちゃんぽん風スープはコンビニで手に入る食材と電子レンジを使い手軽に作ることもできるメニューです。

※野菜の1日の摂取目安は350gです。

## 【材料（1人前）】

- 炒め用カット野菜 100g  
(キャベツ、人参、もやしなど)
- サラダチキン 1/4個
- 水 100ml
- 牛乳 50ml
- 鶏ガラスープの素 3g

(1人分) エネルギー 85kcal 塩分 1.9g

## 【作り方】

- ① 耐熱容器にカット野菜を入れる。
- ② ①の上にサラダチキンをほぐしてのせる。
- ③ ②に水、牛乳、鶏ガラスープの素を入れる。
- ④ ラップをして電子レンジで600Wで2分温める。