

作ってみよう!
きゅうしょく
メニュー!

◎ワンタンスープ◎

家庭では鶏がらスープの素で簡単に!

●材料 (2人分)

水 270 g 鶏がらスープの素 8 g (小さじ2)

油	6 g (小さじ1)	しょうが	3.2 g ※1
にんにく	1.6 g ※1	豚肉	20 g 好きな部位
人参	16 g	白菜	30 g
もやし	60 g	酒	5 g (小さじ1)
塩・こしょう	5ふり	醤油	5 g (小さじ1)
ワンタンの皮	20 g	長ネギ	15 g
小松菜	15 g	ごま油	1 g

●つくり方

※1 : チューブなら1 cm

- ①しょうが・にんにくすりおろす。人参・白菜短冊切り。長ネギ小口切り。小松菜2 cmカット。
- ②油でにんにく・しょうがで香りをだし、豚肉・人参を炒める。
- ③水・鶏がらスープの素を入れて沸騰5分ほど煮る。
- ④白菜・もやし入れて調味(酒・塩・こしょう・醤油)する。味見。
- ⑤ワンタンの皮をはがしながら入れ、長ネギ・小松菜・ごま油をいれて仕上げる。 完成!!

