

レシピ: ワンタンスープ

準備時間

15分

スープ・汁物

調理時間

20分

分量

4人分



ワンタンスープ

材料

豚肉 80~100g (こま切れ)
にんじん 5cmくらい (短冊切り)
たけのこの水煮 1/2個 (短冊切り)
もやし 100~120g
はくさい 葉4枚 (ざく切り)
干しいたけ 2枚 (戻して千切り)
なると 1/2本 (斜め半月スライス)
チンゲン菜 2株 (2cm幅)
長ねぎ 1本 (1cm斜め小口切り)

作り方

- ①加熱したスープにチンゲン菜・長ねぎ以外の材料を加える。
- ②ある程度火が通ってきたら、ごま油以外の調味料を加え、調味する。
- ③ワンタンの皮をくっつかないようにバラしながら加える。
- ④チンゲン菜と長ねぎを加え、ひと煮立てさせる。
- ⑤仕上げにごま油を回し入れれば完成！

☆給食風でワンタンの皮で具を包まない、簡単ワンタンスープです。
材料は余り野菜などを入れたり、本格的にひき肉などを包んだワンタンを加えたりと
お好みでアレンジしてくださいね◎

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



110
カロリー

6.6

グラム
たんぱく質

3.6

グラム
脂質

1.8

グラム
塩分相当量

ワンタンの皮 1/2袋※15枚程度 (十字で4等分に切る)

鶏がらスープ 600~700cc

酒 大さじ1

塩 小さじ1弱

こしょう 少々

しょうゆ 大さじ1

ごま油 小さじ1