

ワンタンスープ



材料(4人分)

※分量は目安です。

| | | | |
|---------|-----|---------------|--------------|
| ワンタン(皮) | 40g | 油(炒め用) | 適量 |
| 豚肉(小間) | 40g | コンソメ スープの素 | 小さじ1 |
| もやし | 60g | しょうゆ | 小さじ1と 1/2 |
| たまねぎ | 80g | 塩 | 少々 |
| にんじん | 40g | こしょう | 少々 |
| ほうれんそう | 20g | 水 | 600ml |
| 乾燥しいたけ | 4g | | |

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。(おすすめは短冊切や千切りです。)
- 2 しいたけを戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3 豚肉を油で炒め、色が変わったらほうれんそう以外の野菜を加えて炒める。
- 4 水を加えて沸騰したらアクを取る。
- 5 コンソメ、しょうゆ、塩、こしょうで味付けをし、ほうれんそうを入れる。
- 6 ワンタンは2つ折りにし、別の鍋でゆで、しっかり水気を切って5に加える。

ひとくちメモ

給食で人気の汁物メニューです。

ワンタンは「雲吞」と書き、焼売や餃子と同じ中華料理の仲間です。本来は皮に肉や野菜などの具を混ぜ込んだものを包みます。

給食のワンタンには具を包んでいませんが、つるんとした皮の食感が食欲をそそり、野菜も肉もおいしく食べることができます。