

塩ワンタン スープ

給食人気レシピ

汁物



【材 料】：4人分

| | |
|---------|------|
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・鶏ひき肉 | 30g |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・キャベツ | 1/6玉 |
| ・たけのこ水煮 | 20g |
| ・スリムねぎ | 1本 |
| ・ワンタンの皮 | 20g |

《調味料》

| | |
|-----------|--------|
| ☆鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ☆シャンタン | 小さじ1/2 |
| ☆料理酒 | 小さじ1 |
| ☆食塩 | 小さじ1/2 |
| ☆こしょう | 適量 |
| ●水 | 500ml |

《下準備》

- ① にんじんは千切り、キャベツ・たけのこは短冊切り、スリムねぎは3mm程度の小口切りに切っておく。

《作り方》

- ① 鍋に油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ② ひき肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒める。
- ③ ①にキャベツ・たけのこ・水を入れて煮る。
- ④ キャベツが煮えたら、調味料・ワンタンの皮を入れて煮る。
最後に、スリムねぎをちらして完成！

調理のポイント

野菜を煮るときに、あくをとっておくときれいに仕上がります。
たけのこの代わりに、メンマやもやしを入れてもおいしくできます。



| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|---------|-----------|
| 75 | 4.7 | 2.1 | 1.2 |

※1人当たり