

ワンタンスープ



【材料】 大人2人・子ども2人

豚挽肉	40g	干し椎茸	5g
ワンタンの皮	40g	コンソメ	小さじ1杯
人参	1/2本	しょうゆ	大さじ1/2杯
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/3杯
もやし	50g (約1/4袋)	水	800cc
にら	25g (約1/4束)	サラダ油	小さじ1/2杯

【作り方】

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄切り、にらは1 cm幅、もやしは食べやすい長さに切る。
- ②干し椎茸は水で戻し細かく切る。
- ③鍋に油をしき豚挽肉を炒める。そばろ状にしたら玉ねぎ、人参、もやしを加えて炒める。
- ④野菜を軽く炒めて、干し椎茸と水を加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったらコンソメ、しょうゆ、塩で味付けする。
- ⑥ワンタンの皮を3等分に細長く切り、沸騰したスープにくっつかないように入れる。
にらを加えて2~3分煮たら出来上がり。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	61kcal	脂質	1.6g
タンパク質	3g	塩分	0.9g

