

ワンタンスープ



<材料 4人分>

鶏もも小間	60g
にんじん(いちょう切り)	50g
干し椎茸(戻してせん切り)	50g
キャベツ(一口大に切る)	2枚
ちんげん菜(2cmに切る)	1/2株
ワンタンの皮(斜め半分)	12枚程度
水	4カップ
ごま油	適量
中華だしの素	大さじ1
醤油(給食では薄口醤油)	大さじ1
塩・こしょう	適量
白炒りごま	大さじ1

※干し椎茸の戻し汁はだしと一緒に使用

<作り方>

- ①ごま油でワンタンの皮以外の具材をさっと炒めます。
- ②水、調味料、干し椎茸の戻し汁を入れます。
- ③ワンタンの皮を入れます。
- ④白炒りごまを入れて、できあがりです。

<栄養士コメント>

- 人気メニューのひとつです。
- ごま油が入ることで、香りが良く、美味しさが増します。
- ごま油が食欲をそそります。
- 野菜がたくさんとれる一品です。