



野菜料理をプラス1品！

～チンゲン菜のワンタンスープ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

チンゲン菜	200 g
あさりの水煮	60 g
あさりの水煮缶汁	大さじ2
赤パプリカ	80 g
ワンタンの皮	12 枚
鶏ガラスープの素	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々
ラー油	少々
水	700 ml



【作り方】

- ①チンゲン菜は根元を切り、歯と茎を分ける。葉はざく切りにして、茎は縦に5mmに切る。
パプリカも同じように5mmに切る。
あさりは身と缶汁に分ける。ワンタンの皮は短冊切りにする。
- ②鍋に水、あさりの缶汁、鶏がらスープの素を入れて混ぜ、中火にかける。
- ③煮立ったら、チンゲン菜の茎とワンタンの皮を加え、弱火にして煮る。
- ④再び煮立ったら、チンゲン菜の葉、あさり、パプリカを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤仕上げに好みでラー油を加え、器に盛る。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



あさりのうまみを利用した野菜がたっぷりとれるスープです。ワンタンの皮が重ならないように入れるのがポイントです。子供から高齢者まで食べやすいスープです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
59	4.6	0.6	9.9	70	0.5
kcal	g	g	g	mg	g