

エネルギー	114Kcal	たんぱく質	8.4g
しぼう	3.0g	食塩	2.0g

つるとした食感が人気のワンタン入り中華スープ

ワンタンスープ

*** ざいりょう(4人分)***

- ワンタンの皮・・・16枚(64g)
- 豚肉・・・100g
- もやし・・・72g
- にんじん・・・1/4本(50g)
- たまねぎ・・・1/3個(70g)
- にら・・・1/4束(25g)
- 干しいたけ・・・5g
- なると・・・25g
- 中華スープの素・・・5g
- しょうゆ・・・大さじ1と2/3(30g)
- 塩・・・適量
- こしょう・・・適量

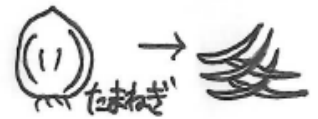
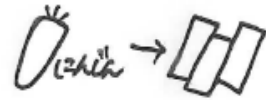
※給食で提供している中学生の分量です



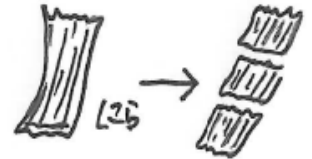
①干しいたけを水でもどす。②にんじんは短冊、たまねぎは5mm程度のスライス、にらは2~3cmの長さに切る。



③なるとは輪切りに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。



④ワンタンの皮は半分に切る。



⑤なべにお湯を沸かし、豚肉を入れてアクをとる。



⑥にんじん、たまねぎを入れる。



⑦他の材料を入れ、調味料を加える。



残ったワンタンの皮は、好みの具を包んで揚げるとおいしいですよ!



給食でワンタンスープを作るときは、生ワンタンではなく、乾燥ワンタンを使っています。
大量調理において扱いやすいのですが、生のものよりも水分を多く吸ってしまうので、汁が無くなってしまわないように、他のスープの時よりも水分を多く入れて仕上げるように心がけています。