

ワンタンスープ

一人分あたりの栄養価

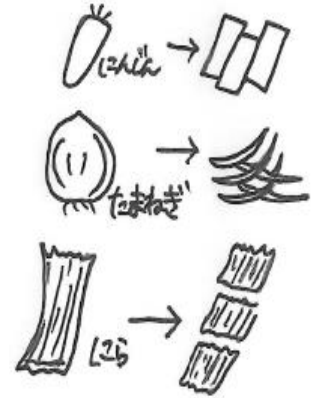
エネルギー	130Kcal	たんぱく質	9.1g
脂質	2.8g	食塩	1.6g

- <材料(4人分)>
- ワンタンの皮・・・16枚(65g)
 - 豚肉・・・100g
 - もやし・・・70g
 - 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



<作り方>

① 干しいたけは水で戻しておく。



② にんじんは短冊切り、
たまねぎは5mm幅のスライス、
にらは2~3cmの長さに切る。
もやしは、水洗いする。

③ なるとは輪切り、
豚肉とワンタンの皮は
食べやすい大きさに切る。



④ なべに水を入れ、ふっとうしたら豚肉を入れて、アクをとる。



⑤ 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れる。



⑥ にんじん、たまねぎに火が通ったら、残りの食材と
調味料を加える。



シンプルな味つけのため、
色々な食材と合います。
お好みの具材を入れてアレンジ
してみましょう。

