



ワンタンスープ



つるつとしたワンタンの食感がおいしいスープです。

おろししょうがが、隠し味で入っています。しょうがの辛味成分には、消化を助ける働きがある他、血行をよくし体を温める働きがあります。



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 79cal たんぱく質 4.8g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

豚ももひき肉	50g
ワンタン(乾燥)	30g
もやし	100g
たまねぎ	1/3個
チンゲン菜	1/3株
にんじん	1/5本
長ねぎ	1/3本
しょうが	1片
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
食塩	ひとつまみ
こしょう	適量

A

【作り方】

- ① もやしはひげを取る。たまねぎは半分に切り、スライスする。チンゲン菜は軸と葉を分け、それぞれ1cm幅に切る。にんじんは太めの千切り、長ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② 鍋に水を入れ、火にかける。にんじんとたまねぎを加え、沸騰したらワンタン、もやし、チンゲン菜の軸、しょうがを加える。豚肉はお玉の上でほぐしながら加える。
- ③ チンゲン菜の葉と長ねぎを加え、Aの調味料を加えて味を調える。すべての材料に火が通ったら、器に盛り付けてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・鶏肉の甘だれがけ・かみかみサラダ
- ・ワンタンスープ

阿見町立学校給食センター

