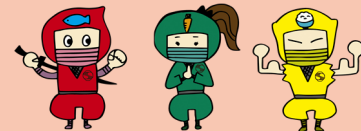


「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

ワンタンスープ



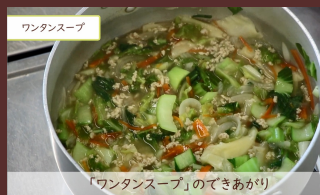
ワンタンの皮と肉を別々に入れることで手間を省いた時短メニューです。

【材料】 4 人分

鶏ひき肉……………100g
ワンタンの皮……………10枚
玉ねぎ……………100g(中1/2玉)
にんじん……………50g(約5cm)
キャベツ……………90g(2枚)
チンゲンサイ……………60g(1株)
鶏がらスープの素……少々
塩……………2.5g(小さじ1/2)
しょうゆ……………17g(大さじ1)
こしょう……………少々
水……………3カップ(600cc)



このレシピの
調理動画を
YouTubeで
見られます



毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 ワンタンの皮は等分に切る。
玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、チンゲンサイも短冊に切っておく。
- 2 鍋に少量の水を入れ煮立て、鶏ひき肉を入れて団子にならないように、はしやヘラでほぐしていく。
- 3 ②の鍋に玉ねぎ、にんじん、水3カップと鶏がらスープの素を加え煮る。途中あくをすくいながら煮る。
※鶏がらスープの素はお手持ちの物により塩分が違うので、塩やしょうゆを調整して味を調整してください。
- 4 野菜にだいたい火が通ったら、キャベツを加え煮る。
キャベツに火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆを加える。
- 5 ここにワンタンの皮をパラパラとばらしながら加え、最後にチンゲンサイを加え、さっと煮てできあがり。

こんなアレンジもオススメ！

- ・ 野菜の量はたっぷり入れることができます。
- ・ 味もみそ味にアレンジしてみてもおいしいです。
- ・ ワンタンの皮を春雨にかえて、ゴマ油を加えて春雨スープにしてみてもいかがでしょうか？