

ヘルスメイトおすすめメニュー

材料 4人分

具たくさんワンタンスープ

ワンタンの皮	12枚	鶏がらスープの素	小さじ3
A 豚ひき肉	50 g	しょうゆ	小さじ1・1/2
A ねぎ	20 g	ブラックペッパー	少々
A 生姜	5 g	水	1.2ℓ
A しょうゆ	小さじ2/3		
チンゲン菜	80 g		
人参	60 g		
玉ねぎ	80 g		
生しいたけ	40 g		

一人当たりの栄養
エネルギー 98 k kcal
たんぱく質 4.1 g
脂質 2.6 g
食塩相当量 1.6 g



作り方

- ①人参はせん切りにする。玉ねぎはうす切りにする。
チンゲン菜はせん切りする。しいたけはうす切りにする。
- ②Aの長ねぎをみじん切りにする。生姜はすりおろしをする。
Aを合わせてよく混ぜる。
- ③②の種をワンタンの皮にのせ、ふちに水をつけて三角形に折り
張り合わせ12個作る
- ④鍋に、水・人参・玉ねぎ・鶏がらスープの素を入れて沸騰させ、
やわらかくなるまで煮る。
- ⑤人参が煮えたら、チンゲン菜・しいたけを入れて中火で約2分煮る。
- ⑥しょうゆとブラックペッパーを加え味を整える
- ⑦ワンタンを加えて火を通す。
(食べる直前に入れるとよい)