

ワンタンスープ



ひとくちメモ

ワンタンは、中国全土で食べられており、地域によって様々な名前と呼ばれています。中国北部を中心に多くの地域では餛飩（ホウトウン）と呼ばれています。広東では雲吞（ワンタン）と呼ばれており、これが日本でもワンタンという元となりました。四川では抄手（チャオショウ）、福建・台湾では扁食（ピエンシー）と呼ばれています。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	50g
しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々
ワンタンの皮	10~12枚
もやし	1/4袋
にんじん	1/4本
ねぎ	1/2本
にら	1/4袋
しょうゆ	大さじ1
塩	少々(味をみて)
黒こしょう	少々
ごま油	少々
スープの素	1個
水	700cc



1 にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、にらを2cmに切る。



2 ひき肉にしょうゆ・こしょうで下味をつけよく練り、ワンタンの皮で包む。



3 鍋に分量の水・スープの素を煮立て、にんじん・もやしを入れ煮る。煮えたら調味料を入れる。



4 ワンタン・ねぎ・にらを入れる。



5 ワンタンに火が通ったら火を止め、仕上げにごま油を入れる。

栄養価 一人分の

エネルギー 80kcal
たんぱく質 4.6g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
☞ここをタップ



麦ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
ワンタンスープ ごま塩

2021年2月の給食献立より



給食室で
ワンタンを包む
調理員さんたち