



汁物

ワンタンスープ



材料（4人分）

・ 鶏むね肉(こま切)	60g
・ にんじん	1/4本(40g)
・ 玉ねぎ	1/4個(60g)
・ 葉ねぎ	4本(20g)
・ ワンタンの皮	10枚(60g)
・ 酒	小さじ1
・ おろししょうが	小さじ1/2
・ コンソメの素	大さじ1/2
・ しょうゆ	大さじ1/2
・ 塩	少々
・ 水	550ml

< 作り方 >

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
ワンタンの皮は半分に切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、鶏肉をほぐしながら煮る。鶏肉の色がかわったら、
にんじん、玉ねぎを煮る。
- ③ 食材に火が通ったら、アクをとり、調味料を入れて、味を調える。
- ④ ワンタンの皮を1枚ずつはがしながら入れて煮る。
ワンタンの皮が柔らかくなったら、葉ねぎを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

ポイント

- ・ 子どもたちからのリクエストが多い人気メニューです。
- ・ ワンタンの皮は煮すぎないように気をつけてください。
- ・ 肉や野菜の種類は、お好みのものを使ってください。