

# ～ワンタンスープのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				小さじ1	大さじ1
鶏がらスープ		120		調味料	
にんじん	細切り	10		精製塩	6g 18g
たまねぎ	スライス	15		あら塩	5g 15g
塩		0.65		上白糖	3g 9g
こしょう		0.02		三温糖	3g 9g
しょうゆ		2.5		グラニュー糖	4g 12g
ワンタンの皮		12		醤油	6g 18g
豚ひき肉		10		みそ	6g 18g
たまご		1		酒・酢	5g 15g
しょうが	すりおろし	0.35		油	4g 12g
しょうゆ		0.2		片栗粉	3g 9g
ごま油		0.3			
<p>※給食では、生の鶏がらを煮出してスープをとっています。ご家庭では、市販の粉末調味料などを活用してスープを作ってください。</p>				ウスターソース	6g 18g
				トマトチャップ	5g 15g
				マヨネーズ	4g 12g

※分量は、可食部の重量です。  
野菜のへたや卵の殻は含みません。

エネルギー:63kcal たんぱく質:3.4g 脂質:2.6g 食塩相当量:1.0g

## <作り方>

- 1 ワンタンを包む。Aの具材をよく練り合わせて、ワンタンの皮で包む。
- 2 がらスープを中火にかけて、にんじん玉ねぎを煮る。調味料も加える。
- 3 しっかり沸かしたところで(1)のワンタンを投入する。
- 4 ワンタンに火が通って浮いてきたら、味をととのえてできあがり。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



ワンタンはお好みで増量してください。つるんとした口当たりがとってもおいしい。スープにしょうがのすりおろしを加えると、きりっと味が引き締まり大人向けになります。