

学校給食レシピ紹介



ワンタンスープ



材 料 1人分

水	540g	
鶏むね肉（皮なし）	40g	
にんじん	20g	せん切り
たまねぎ	80g	スライス
もやし	40g	
鶏ガラスープ（液体）	60g	
食塩	2.8g	
こいくちしょうゆ	8g	
白こしょう	少々	
ワンタンの皮	60g	カット（給食はワンタンの皮のみ使用しています）
水菜	12g	2cmに切る

つくりかた

1. 鍋に湯を沸かし、鶏肉を散らしていれます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、もやしの順に加えます。
3. 鶏ガラスープを加え、調味料で味をつけます。
4. ワンタンの皮を加え、最後に水菜を加えたら一煮立ちさせます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ワンタンの皮だけを使いますので、大きめに切ると食べ応えがあります。
- 薄い皮を使用する時は、加熱しすぎないように気をつけましょう。
- ワンタンの皮はくっつきやすいので、バラバラにして加えましょう。