

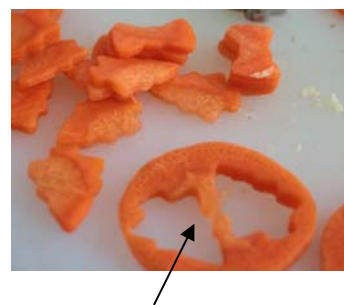
ワンタン風スープ

子ども 37kcal・大人 60kcal

あまった餃子の皮でもう一品！

●材料 (子ども 1 人、大人 2 人)

- ひき肉・・・20g
- 長ねぎ・・・1/4 本 (25g)
- 白菜・・・1 枚 (50g)
- 人参・・・1～2cm (15g)
- 餃子の皮・・・4 枚
- 水・・・・・・・・2 カップ
- 鶏がらスープの素 小さじ 1 半
- 酒・・・・・・・・大さじ 1
- しょうゆ・・・小さじ 1 半
- ごま油・・・・少々



●下準備

- ・長ねぎは斜め切り、白菜は 1cm 幅に切ります。人参は薄い輪切りにして型を抜きます。
- ・餃子の皮は 6 棟分くらいの食べやすい大きさに切ります。

●つくりかた

- ①鍋に水と鶏がらスープ、人参を入れ煮立たせます。
- ②野菜とひき肉をほぐしながら入れ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ③酒・しょうゆ・ごま油で味を調整し、食べる直前に餃子の皮をくっつかないように入れ、柔らかくなったら完成です。