



# ワンタンスープ

汁物

栄養価 1人分  
エネルギー 88kcal  
たんぱく質 6.5g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	100g
にんじん	1/2本
長ねぎ	1/4本
キャベツ	1枚
もやし	50g
湯	600ml
中華スープのもと (顆粒)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
ワンタンの皮	8枚
にら	1/4束



作り方

- ① にんじん、キャベツは短冊切り、長ねぎは縦半分に切ってななめうす切り、にらは2cm位の長さに切る。
- ② ワンタンの皮は食べやすい大きさに切って、ゆでる。
- ③ 豚肉は細切りにする。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやしを入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑤ 調味料、ワンタンの皮、にらを入れてさっと煮る。



給食のワンタンスープは、  
餡がない皮だけのワンタン  
を使ったスープです。