

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう!～

ワンタンスープ



ワンタンの皮と肉を別々に入れることで手間を省いた時短メニューです。

【材料】 4人分

- 鶏ひき肉……………100g
- ワンタンの皮……………10枚
- 玉ねぎ……………100g(中1/2玉)
- にんじん……………50g(約5cm)
- キャベツ……………90g(2枚)
- チンゲンサイ……………60g(1株)
- 鶏がらスープの素……………少々
- 塩……………2.5g(小さじ1/2)
- しょうゆ……………17g(大さじ1)
- こしょう……………少々
- 水……………3カップ(600cc)



毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

このレシピの
調理動画を
YouTubeで
見られます

ワンタンスープ

「ワンタンスープ」のできあがり

毎月19日は
食育の日!

【作り方】

- 1 ワンタンの皮は等分に切る。
玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、チンゲンサイも短冊に切っておく。
- 2 鍋に少量の水を入れ煮立て、鶏ひき肉を入れて団子にならないように、はしやヘラでほぐしていく。
- 3 ②の鍋に玉ねぎ、にんじん、水3カップと鶏がらスープの素を加え煮る。途中あくをすくいながら煮る。
※鶏がらスープの素はお手持ちの物により塩分が違うので、塩やしょうゆを調整して味を調整してください。
- 4 野菜にだいたい火が通ったら、キャベツを加え煮る。
キャベツに火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆを加える。
- 5 ここにワンタンの皮をパラパラとばらしながら加え、最後にチンゲンサイを加え、さっと煮てできあがり。

こんなアレンジもオススメ！

- ・野菜の量はたっぷり入れることができます。
- ・味もみそ味にアレンジしてみてもおいしいです。
- ・ワンタンの皮を春雨にかえて、ゴマ油を加えて春雨スープにしてみてもいかがでしょうか？