

学校給食レシピ集

～ ワンタン&春雨スープ ～



【作り方】

- ① きくらげを水に入れて戻しておく
戻ったら食べやすい大きさに切っておく
- ② 鍋にお湯を沸かし、春雨を入れて茹で、ざるにあげ水気をきっておく
- ③ 材料を切る
にら⇒2cm程度のざく切り
にんじん⇒短冊切り
長ねぎ⇒小口切り
②の春雨⇒ざく切り
- ④ 鍋に水とにんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る
- ⑤ ④に、①のきくらげ、③の春雨、ワンタン、⑥の調味料を入れ少し煮込む
- ⑥ にら、もやし、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら完成

【材料】 4人分

○ワンタン	100 g
○にら	20 g
○にんじん	30 g
○もやし	100 g
○乾燥きくらげ	2.5 g
○緑豆春雨	15 g
○長ねぎ	40 g

～調味料～

◎中華顆粒だし	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ2
◎塩	少々
◎こしょう	少々

ワンタンを入れることで、手軽に具たくさんでボリューム満点のスープができます！

給食では、乾燥ワンタンと豚小間肉を使用してつくりました。

