

## ぎょうざスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ぎょうざ(水ぎょうざ)	30
チンゲンサイ	20
にんじん	5
ボンレスハム	8
ねぎ	8
生姜	0.3
にんにく	0.1
中華だし	0.4
しょうゆ	2
A 塩	0.1
こしょう	0.05
サラダ油	1

### 作り方

生姜とにんにくは、みじん切りにする。ねぎは小口切り、ハムは短冊切り、チンゲンサイは2cm長さに切っておく。にんじんはせん切りにする。  
なべに油を熱し、生姜、にんにくを炒め、香りが出たらハムをさっと炒め、水と中華だしを入れ、にんじんを加えて煮る。  
煮立ったら、Aの調味料を入れ、ぎょうざ、チンゲンサイ、ねぎを加え、一煮立ちしたら火を止める。

### 一口メモ

餃子の本場である中国では、いろいろな調理法で餃子が使われています。日本では餃子といえば焼き餃子ですが、スープに入れた餃子の味も楽しんでください。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
76	5.6	2.1	73	0.4	109	0.14	0.06	7	0.9