

## ワンタンスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ワンタン(乾)	8
豚上肉	10
たまねぎ	10
にんじん	10
ブラックマッペもやし	10
小松菜	5
干しいたけ	0.2
中華だし	0.8
しょうゆ	2
塩	0.4
こしょう	0.05
水	110

### 作り方

たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、小松菜はゆでて3cm長さに切っておく。

干しいたけはもどしてせん切りにしておく。(もどし汁はとっておく)

なべに水としいたけのもどし汁、にんじんを入れ、沸騰したら肉を入れる。

の中に、たまねぎ、もやし、しいたけを入れ、一煮立ちさせてアクをとる。

中華だし、しょうゆ、ワンタンを加え、ひと煮立ちしたら小松菜を加え、塩こしょうで味を整える。

### 一口メモ

中国では、雲を食べることは縁起がよいとされ、ワンタンが汁に浮く様子があたたかも雲に見えることから、ワンタン(白い雲)汁と言われるようになったそうです。

給食では、肉を皮で包んだ本来のワンタンを使うスープと皮だけのスープがあります。どちらも人気があります。

### 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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
57	3.8	0.9	17	0.4	176	0.10	0.05	3	0.9