

みそワントンスープ

【材料:4人分】

ワントンの皮 …………… 20g
豚肉 …………… 35g
もやし …………… 40g
にんじん …………… 30g
水煮メンマ …………… 20g
干し椎茸(スライス) ……… 2.5g
ねぎ …………… 40g

A { 中華だし …………… 大さじ 1/2
みそ …………… 大さじ 1と1/2
おろし生姜 …………… 少々
おろしにんにく …………… 少々
こしょう …………… 少々
ごま油 …………… 小さじ 1/2



にんにく、生姜が入っているので、体が温まり、寒い日にピッタリな献立です。食材をかえても楽しめるスープです。

【作り方】

- ① 豚肉は1cm幅、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。干し椎茸は戻しておく。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、中華だしを入れ、ねぎ以外の野菜と豚肉を加える。
- ③ A で味をととのえ、ねぎとワントンの皮を加える。
- ④ 最後にごま油を加えてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー60Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.1g