



# ワンタンスープ



冬におすすめ! からだが温まるスープです



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 156kcal  
たんぱく質 7.3g  
脂質 6.2g  
食塩相当量 2.5g

## ●材料 (1人分)

にんじん	1/5 本 (30g)	乾燥わかめ	小さじ 1 と 1/2 (1.5g)
にら	1/5 束 (20g)	水	450cc
もやし	ひとつかみ (18g)	鶏がらだし	小さじ 2
焼売の皮	1/4 袋 (20枚)	ごま油	小さじ 1/2
豚ひき肉	25g	しょうゆ	小さじ 1

## ●つくり方

- ① 焼売の皮はハサミで半分に切り、5mm 程の短冊切りにする。  
にんじんはピーラーで薄くスライスし、にらは 3cm 幅にハサミで切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。水、鶏がらだしを入れて沸騰させる。  
切った野菜、乾燥わかめを入れる。
- ③ 野菜に火が入ったら、しょうゆで味をととのえる。焼売の皮を手でほぐしながら入れる。

## ●アドバイス

- ・包丁を使わずに手軽に作れます。
- ・焼売の皮は水分でくっついてしまうので、乾いたハサミで先にまとめて切り、ラップに包んでおきます。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

焼売の皮を切る。



### STEP 2

鍋で豚ひき肉を炒め、  
水、鶏がらだしを入れる。  
野菜、乾燥わかめを入れる。  
しょうゆを入れる。



### STEP 3

焼売の皮を  
手でほぐしながら  
入れる。