



ワンタンスープ



{材料}4人分

ワンタンの皮…30枚

豚ひき肉…90g

{	酒…小さじ2	}	下味
	しょうゆ…小さじ1		
	しょうが(チューブ生姜)…1cm		

人参…1/4本 いちょう切り

もやし…1袋

白菜…1/8個 短冊切り

なると…1/2本 半月斜め切り

長ねぎ…1/3本 斜め小口切り

ほうれん草…3株 2cm位のざく切り

(冷凍ほうれん草を使ってもOK!)

しょうゆ…大さじ2

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

酒…小さじ1

ごま油…小さじ1

八角(無くても大丈夫です)…2片

鶏ガラスープの素(無くても大丈夫です)…小さじ1

水…1ℓ



{作り方} 所要時間:30分

- ほうれん草を耐熱皿に広げ、ラップをふんわりかけて、600wのレンジで30秒加熱
(冷凍を使う場合はそのままOK)
- ひき肉に下味をつけ、ワンタンの皮で包む
- 鍋に水、人参、鶏ガラスープの素、八角を入れて煮る
- 八角を取り出し、もやし、なると、白菜を加え煮て、調味する
- ワンタンをちらし入れる
(※固まってくっついたり、煮崩れたりしないように注意する)
- 長ねぎ、ほうれん草をちらし、ごま油をまわし入れて仕上げる



チャーハンと

ワンタンスープで

おうち中華♪

