

# 学校給食レシピ紹介



## ワンタンスープ



### 材 料 1人分

水	540g	
鶏むね肉（皮なし）	40g	
にんじん	20g	せん切り
たまねぎ	80g	スライス
もやし	40g	
鶏ガラスープ（液体）	60g	
食塩	2.8g	
こいくちしょうゆ	8g	
白こしょう	少々	
ワンタンの皮	60g	カット（給食はワンタンの皮のみ使用しています）
水菜	12g	2cmに切る

### つくりかた

1. 鍋に湯を沸かし、鶏肉を散らしていれます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、もやしの順に加えます。
3. 鶏ガラスープを加え、調味料で味をつけます。
4. ワンタンの皮を加え、最後に水菜を加えたら一煮立ちさせます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ワンタンの皮だけを使いますので、大きめに切ると食べ応えがあります。
- 薄い皮を使用する時は、加熱しすぎないように気をつけましょう。
- ワンタンの皮はくっつきやすいので、バラバラにして加えましょう。