

みょうが風味のワンタンスープ



材料（4人分）

ワンタンの皮	16 枚
みょうが	2 個
豚ひき肉	80g
片栗粉	小さじ1
金時味噌（または西京味噌）	小さじ1
しょうがのしぼり汁	小さじ1
ごま油	小さじ1
紹興酒（または酒）	小さじ1
干し椎茸（中）	1 枚
水	3 カップ（600ml）
鶏がらスープの素（顆粒）	大さじ1と1/2
塩	少々
青み（ねぎ、香菜など）	適量

※金時味噌は、合わせ味噌小さじ2/3と砂糖小さじ1/2に代用できます。

《1人分の栄養価》
 エネルギー 122kcal

塩分 0.7g

作り方

- 1 みょうがをみじん切りにし、Aの材料とともにボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 1を16等分してワンタンの皮の中央にのせ、皮の端に水をつけて三角に包む。
- 3 干し椎茸は分量の水で戻し、薄切りにする。
- 4 3の戻し汁に鶏がらスープの素を入れて火にかけ、煮立ったら干し椎茸を入れる。
- 5 4に2のワンタンを入れ、浮き上がってきたら火を止めて、塩で味をととのえる。
- 6 器に盛り、好みにねぎや香菜を添える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

野菜を多く取りたい場合は白菜や春菊などの葉物野菜をスープに加えるとおいしいです。

みょうがの風味をより強く楽しみたい場合は、みょうがを増やしてもおいしいです。