



ワンタンがツルっとしていて食べやすく、子どもにも人気のメニューです。

ワンタンと一緒に野菜もたっぷり食べられます。



## 材料【4人分】

ワンタン（短冊形）	40g
ぶた肉	40g
にんじん	40g
白菜	80g
もやし	40g
しいたけ	中2枚
長ねぎ	40g
中華スープの素	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
食塩	適宜
こしょう	適宜
水	4カップ(800cc)

## 【作り方】

- ① ぶた肉は一口大、にんじんはささがき、白菜は1.5cm幅に切る。しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、ぶた肉を入れ煮る。煮立ったらアクをとる。
- ③ ②ににんじん、しいたけ、白菜、もやしの順に入れ煮る。
- ④ 調味料を入れ、沸騰したところにワンタンを入れ、ワンタンどうしがくっつかないように軽くまぜる。
- ⑤ 長ねぎを入れて、塩・こしょうで味をととのえる。

## 【ワンポイント】

スープに入れる野菜は、ほうれん草や玉ねぎなど種類を変えてもおいしいです。ワンタンは煮過ぎないことがポイントですよ。

また、ワンタンを具が入ったものに変えたり、みそ味や塩味にアレンジするなど、オリジナルなワンタンスープを作ってみてはいかがでしょうか。