



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ワンタン スープ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ワンタンの皮…65g
- ・ぶた肉(小間)…80g
- ・にんじん…2分の1本
- ・わかめ(塩蔵)…24g
- ・ホールコーン(缶)…40g
- ・ねぎ…1本
- ・干ししいたけ…2枚
- ・もやし…2分の1袋
- ・塩…小さじ1と半分
- ・こしょう…少々
- ・しょうゆ…大さじ2弱
- ・とりがらスープのもと…大さじ1
- ・水…5カップ

つく かた
【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。わかめは塩を洗ってさっと水につけ、軽くしぼってざく切りにする。ねぎは小口切り、干ししいたけは戻して千切りにする。
- ②とりがらスープのもとと水を熱し、沸いたら、ぶた肉をほぐしいれる。
- ③にんじん、干ししいたけを加え、煮えたらもやしとコーンを入れる。
- ④わかめ、ねぎを加えて、調味料で味を整えて、ワンタンの皮を入れ、浮いてきたら完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

- エネルギー：104キロカロリー
- たんぱく質：7.8グラム
- 脂肪：1.6グラム
- 塩分：1.4グラム