



副菜

もやしワンタンスープ



■材料（2人分）

- ・豚ひき肉 60g
- ・もやし 1/2袋(100g)
- ・ワンタン皮 8枚
- ・水 300ml
- A 鶏がらスープの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- チューブにんにく 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・青ねぎ 1/2本
- ・ごま 小さじ1/2



1人分

エネルギー 162kcal たんぱく質 7.4g 塩分 1.3g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい



あぶら

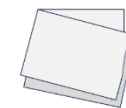
★ ポイント ★

ワンタンの皮は、一度に入れるとくっついてしまうので一枚ずつ入れましょう。



■作り方（調理時間10分）

- ① 鍋にごま油と豚ひき肉を入れて火にかけ、ひき肉に火が通ったら水とAを加える
- ② 煮立ったらもやしを加え、次にワンタンの皮を4つ折りにしながら入れ、ひと煮立ちさせる



- ③ 器に盛り、ごまと小口切りした青ねぎを散らす



★ アドバイス ★

豚ひき肉のかわりに牛肉、鶏肉、魚介類でも楽しめます。

餃子の皮やはるさめでもおいしくできます。最後にコショウを入れると味がしまります。

