

【みそワントンスープ】



材料（約4人分）

【材料】

ガラスープ	4カップ	
塩メンマ	30g	⇒塩出しをする
にんじん	40g	⇒短冊切り
豚肉小間	50g	⇒酒をふっておく
酒	小さじ1	
もやし	100g	
ワントンの皮	100g	⇒4等分する
なると巻き	30g	⇒半月切り
小松菜	40g	⇒ゆでて3cmに切る
長ねぎ	40g	⇒小口切り
みそ	40g	
ごま油	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ① ガラスープにメンマ、にんじんを入れて煮る。
- ② 豚肉、もやしを入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、ワントンの皮をほぐしながら入れる。
- ④ 調味し、味をととのえる。
- ⑤ なると巻きと小松菜、長ねぎを入れて出来上がり。

※調味料は加減してください。



いもち

しょうゆ味やごまみそ味もおいしいです。

ワントンの皮を入れたら加熱しすぎないようにしましょう。

もやしやにんじんなどの野菜がミックスされたものを利用すると、手軽に作れます。



くりっち