

チンゲン菜とひき肉の クックワンタンスープ

【材料/4人分】

ワンタンの皮・・・・・・・・ 20枚
豚ひき肉・・・・・・・・ 100g
チンゲン菜・・・・・・・・ 4株(300g位)
生しいたけ・・・・・・・・ 4枚
にんじん・・・・・・・・ 1/4本
ねぎ・・・・・・・・ 1/2本
しょうが・・・・・・・・ 30g
ごま油・・・・・・・・ 小さじ2

＜スープ＞
チキンスープ・・・・・・・・ 5カップ

(顆粒スープの素(中華風)を表示通りに溶く)

酒・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2
塩・・・・・・・・ 小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・ 少々



調理時間：15分

カロリー：1人分92kcal

＜調理のコツ＞

具材を別々に炒め、最後にワンタンの皮を加える簡単スープです。たっぷりのしょうが味がアクセントです。



【作り方】

- ① しょうが、ねぎはみじん切りにする。チンゲン菜は3cm長さに切る。にんじんは4cmの千切り、生しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にごま油、ねぎ、しょうがを加えて中火で炒め、香りが出たら、豚肉を加えて炒める。さらに、にんじん、生しいたけ、チンゲン菜を加えてサッと炒める。
- ③ <スープ>の材料を加え、煮立ってきたらアクを取ってワンタンの皮を加える。一煮立ちしたら器に盛る。

