

季節の野菜レシピ

『白菜の  
ワンタン風スープ』

冬が旬の白菜は、水分やカリウムの多い野菜です。全て合わせて煮込むだけの簡単スープで、体を温めましょう。ワンタンは具を包まないところが簡単ポイント！皮だけでも喉ごし良く、美味しく食べられます。もちろん具を包んでもOKです。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
159kcal	10.3g	5.7g	15.1g	1.8g

○材料(2人分)

A	白菜	200g	B	鶏ひき肉	90g
	水	350ml		塩	ひとつまみ
	めんつゆ (2倍希釈)	大さじ3		こしょう	少々
	ワンタンの皮	8枚		酒	小さじ1
				片栗粉	小さじ1
				刻みネギ	20g
				おろし生姜	小さじ2

○作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れ、蓋をして火にかける。
- ③ Bをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。沸騰し始めた②へ、スプーンで食べやすい大きさに分けながら入れる。
- ④ ワンタンの皮を1/2程度の大きさにちぎって加える。蓋をして5分煮込んだら、火を止める。