



季節の野菜レシピ



『ワンタン入りの 中華スープ鍋』

ねぎや大根、白菜は、冬が旬の食材です。煮込み料理や冬野菜には体をあたためるはたらきがあり、寒い時期にぴったりのメニューです。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

173g

1日の
目標量の
約 1/2

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
169kcal	10.1g	5.8g	21.1g	1.2g

○材料 (2人分)

【ワンタン】		【鍋】			
A	豚ミンチ	60g	白菜	160g	
	ねぎ(刻みねぎ)	10g	もやし	100g	
	大根	30g	にら	40g	
	しょうが(おろし)	小さじ 1	B	顆粒中華ダシ	小さじ 1
	酒	小さじ 1		しょうゆ	小さじ 2
	オイスターソース	小さじ 1		酒	大さじ 1
ワンタンの皮		12 枚	水	400ml	

○作り方

【ワンタンを作る】

- ① 大根は3mm角に切る。
- ② ボウルにAを入れ、よくこねる。ワンタンの皮の中央に具を乗せ、2辺に水をぬり、三角に包む。

【鍋を作る】

- ③ 白菜とにらは、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にBと白菜の芯の部分を入れ、蓋をして火にかける。煮立ったら、白菜、もやし、にら、ワンタンを加える。具材に火が通ったら完成。