



～9月の献立から1品ご紹介～

ご家庭でもぜひ！

学校給食レシピ



ワンタンスープ



給食でも大人気のメニューで、野菜もたっぷりいただける具だくさんのスープです。
ワンタンの皮は煮すぎないのがポイントです。

〈材料〉(4人分)

ワンタン皮	40g	生姜	1 かけ
豚肩肉	40g	にんにく	1 かけ
酒	少々	サラダ油	少々
人参	20g(1/6本)	醤油	大さじ 1
ほうれん草	60g(2株)	酒	小さじ 1
もやし	60g(1/3袋)	塩	少々
メンマ	40g	こしょう	少々
長葱	40g(20cm)	スープ	600ml

※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② 人参はせん切り、長葱は小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2～3cm程度に切っておく。
- ④ 塩メンマは塩抜きする。(味付きメンマでもよい)
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにした生姜とにんにくを炒め、豚肉、メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ 人参を入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ 人参がやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れさっと煮て、長葱、ほうれん草を入れてできあがり。