

作ってみよう！ ●給食レシピ●

## ■お手軽ワンタンスープ■



塩分の摂りすぎは、将来、生活習慣病になる恐れがあります。味覚が繊細な子どものうちから、薄味に慣れておきたいですね。汁ものはどうしても塩分が多くなりがちですが、具だくさんにして汁を少なくしたり、だしを効かせたり、うまいのある食材や香りのよい食材を入れたりすると、薄味でもおいしくいただけます。

＜作り方＞ まずは作り方をよく読んで しっかり手を洗って作りましょう

1. にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め小口切り、しいたけはせん切りにする。ワンタンの皮は、三角形になるよう半分に切る。しょうがはすりおろす。
2. 鶏ガラスープに豚肉、にんじん、もやし、しいたけを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら酒、塩、こしょうで調味する。
3. ワンタンの皮を固まらないように一枚ずつ入れ、ねぎも加える。
4. ひと煮立ちしたら、しょうがのおろし汁としょうゆを加えて香り付けする。

＜材料＞ 4人分

○鶏がらスープ	……700cc	○豚ひき肉	……50g
○にんじん	……1／3本	○もやし	……1／4袋
○しいたけ	……2個	○ワンタンの皮	……8枚程度（好み）
○ねぎ	……1／2本	○しょうが	……適量
●酒	……小さじ1	●塩こしょう	……少々
●しょうゆ	……小さじ2		

### ～栄養士のひとつこと～

給食では、鶏ガラなどでスープをとっていますが、ご家庭では市販の粉末だしを、商品の説明書にある要領で溶いて使ってください。

ワンタンスープはとてもおいしいですが、ごはんを炊いて、メインのおかず、副菜、と作ってさらに汁物にも労力を使うのは、なかなか気力と体力が要りますよね。毎日の食事だからこそ、手を抜けるところは抜きましょう！ということで、ワンタンの皮で具を包まないお手軽バージョンのレシピをご紹介しました。苦労して包まなくても、ワンタンのつるつとした食感と、肉のうまみは十分味わえるので、給食でも大人気のメニューです。以前紹介したパリパリサラダで余ったワンタンの皮を使って、ぜひ作ってみてください。

※材料の分量・加熱時間などは目安です。また、給食のレシピを家庭で作りやすいものに多少変更しています。