五目ワンタン

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）

材料（５人分）

・ガラスープ	1300cc	
・鶏モモ肉	200g	角切り
・にんじん	50g（中 1/4 本）	せん切り
・もやし	70g	
・なると	50g（1/4 本）	小口切り
・ラー油	お好みで	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・しょうゆ	36g（大さじ２）	
・ワンタンの皮	50g（10 枚）	短冊切り
・小松菜	60g（1/4 束）	3cm カット
・ゴマ油	1g（小さじ 1/2）	

作り方

1．小松菜を青茹でし冷やしておく。ガラスープもとっておく。
2．少量のガラスープの中に鶏肉を入れ、色が変わったらにんじん・もやしを入れアクを取る。
3．残りのガラスープ、なると、調味料を入れて味をととのえる。
4．カットしたワンタンの皮と小松菜を加え、香り付けのごま油を加えて仕上げる。

（※青菜は小松菜でもほうれん草でもOK）

一言コメント

ワンタンは広東語で「雲呑」と表記され、ワンタンの浮いている様子が雲のように見えるところから付けられたと言われています。
具だくさんのスープです。ぜひ作ってみて下さいね。

【学校給食センター栄養士】