

# 給食レシピ紹介

## 五目ワンタンスープ



材 料	分量 (4人分)		切り方・下ごしらえ
サラダ油	2 g	小さじ1/2	
豚肉 (小間切れ)	40 g		
にんじん	40 g	中1/4本	せん切り
鶏ガラスープ	1000 cc		*目安量です
もやし	80 g		
なると	40 g	1/4本	3mm小口切り
茹でたけのこ	30 g		せん切り
ワンタンの皮	40 g	8枚位	短冊切り
自然塩	1 g	小さじ1/5	
黒胡椒	少々		
しょうゆ	30 g	大きじ2	
ちんげん菜	50 g	1/2株	2cmカット
ごま油	4 g	小さじ1	
ラー油	少々		お好みで

### 作り方

- ① 鍋に油を熱して、豚肉を炒める。
- ② にんじんも加えて炒める。
- ③ 鶏ガラスープを加えて、アクを取りながら煮る。
- ④ もやし・なると・たけのこを加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調べて、ワンタンの皮とちんげん菜を加える。
- ⑥ 仕上げに香り付けのごま油とお好みでラー油を加えて仕上げる。

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。ぜひ作ってみてくださいね♪

(学校給食センター栄養士)



ふじみ野市PR大使『ふじみん』