



# 和風ワンタン

9月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
豚肉（スライス）	100g	① いりこでだしをとる。 ② ①に豚肉，玉ねぎ，にんじん，干ししいたけを入れて煮る。 ③ Aを入れて味を調え，ワンタンの皮を入れる。 ④ 最後にチンゲン菜を入れ，ひと煮立ちさせる。	
ワンタンの皮（一口大）	25g		
玉ねぎ（せん切り）	1/3 個		
にんじん（せん切り）	1/8 本		
干ししいたけ（水で戻し，せん切り）	2g		
チンゲン菜（ざく切り）	1/4 株		
薄口しょうゆ	大さじ1		
塩	A		ひとつまみ
こしょう			少々
いりこ	いりこだし	8尾	
水		500g	

雲が浮いているように見えることから雲呑（わんたん）と書くそうです。



## ひとこと Memo

中国生まれのワンタンスープを和風に仕上げています。

給食では，具材に豚肉を入れ，具なしのワンタンを使用しているため，つるっとしたワンタンスープを楽しむことができます。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	93kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.9g
食塩相当量	0.9g