

# ワンタンスープ

汁物

64kcal / 脂質1.2g / 塩分0.7g



## ワンポイント

日本のうどんや、ほうとうなどのルーツとも言われています。ワンタンスープは中国では“うんのんたん”といいます。漢字で書くと、雲を飲む湯と書きます。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つけられた名前です。中国では、雲を食べることは縁起がいいものといわれています。



### 材料(4人分)

- ・ワンタンめん ..... 28g
- ・豚肉(スライス) ..... 40g
- ・たまねぎ ..... 80g
- ・にんじん ..... 40g
- ・しょうが ..... 少々
- ・はくさい ..... 120g
- ・白ねぎ ..... 20g
  
- ・水 ..... 420ml
- ・中華スープのもと ..... 大さじ1/2
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1強
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。たまねぎ、にんじんはせん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)、白ねぎは小口切りにする。
- ③ 湯をわかし、豚肉を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、にんじん、たまねぎ、中華スープのもとを入れ煮る。
- ⑤ はくさいの茎、しょうがを入れ、煮る。
- ⑥ はくさいの葉を入れ、煮る。
- ⑦ しょうゆで調味し、ワンタンめんをパラパラと広げながら入れ、白ねぎを加えて、煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。