



汁物		みそワントンスープ																													
		<div>料理の特徴</div> <p>ワントンの皮のつるんとした食感がおいしい、ワントンスープのみそ味バージョンです。</p> <p>ワントンは広東語で「雲吞」と書き、スープに浮いている様子が雲のように見えることから、名付けられたといわれています。</p> <p>給食では、乾燥ワントンの皮を使用しています。</p>																													
エネルギー102kcal、食塩相当量 1.3g																															
<div>材料（4人分）</div> <div>※小学校中学年の量を基にしています。</div> <table><tr><td>水</td><td>600cc（3 カップ）</td></tr><tr><td>豚肉 （もも又は肩肉、薄切り）</td><td>60g</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>40g（大 1／5 本）</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>40g（小 1／3 個）</td></tr><tr><td>もやし</td><td>40g（1／4 袋）</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>ホールコーン（冷凍）</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>中華スープの素（粉末）</td><td>小さじ 1／2</td></tr><tr><td>赤みそ</td><td>大さじ 2</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>少々</td></tr><tr><td>ワントンの皮</td><td>8 枚</td></tr><tr><td>ほうれん草</td><td>20g（1 株）</td></tr></table>		水	600cc（3 カップ）	豚肉 （もも又は肩肉、薄切り）	60g	にんじん	40g（大 1／5 本）	たまねぎ	40g（小 1／3 個）	もやし	40g（1／4 袋）	キャベツ	40g	ホールコーン（冷凍）	40g	塩	少々	こしょう	少々	中華スープの素（粉末）	小さじ 1／2	赤みそ	大さじ 2	にんにく	少々	ワントンの皮	8 枚	ほうれん草	20g（1 株）	<div>作り方</div> <ol style="list-style-type: none"><li>1 豚肉は 3cm 幅、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、キャベツは短冊切りにする。ワントンの皮は重ねて幅 2～3cm に切る。</li><li>2 ほうれん草はラップで包み、600wの電子レンジで 30 秒程度加熱し、冷水にとって冷やして水気を切った後、2cm 幅に切る。</li><li>3 にんにくをすりおろし、赤みそと合わせておく。</li><li>4 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れ、あくを取る。にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ホールコーンの順に入れて煮る。</li><li>5 野菜が煮えたら、塩、こしょう、中華スープの素を入れる。</li><li>6 3を溶き入れて、味を調える。</li><li>7 ワントンの皮を 1 枚ずつ入れ、煮えたら、ほうれん草を入れて仕上げる。</li></ol>	
水	600cc（3 カップ）																														
豚肉 （もも又は肩肉、薄切り）	60g																														
にんじん	40g（大 1／5 本）																														
たまねぎ	40g（小 1／3 個）																														
もやし	40g（1／4 袋）																														
キャベツ	40g																														
ホールコーン（冷凍）	40g																														
塩	少々																														
こしょう	少々																														
中華スープの素（粉末）	小さじ 1／2																														
赤みそ	大さじ 2																														
にんにく	少々																														
ワントンの皮	8 枚																														
ほうれん草	20g（1 株）																														
<div>給食の献立（中学校）</div> 		<div>ロールパン</div> <div>牛乳</div> <div>とり肉のから揚げ</div> <div>みそワントンスープ</div> <div>梨</div> <p>※学校給食で使用する中華スープの素は液体で、食塩が含まれていないため、市販のものを使用する場合は、様子を見ながら加減してください。</p> <p>*ワントンの皮は、切らなくてもよいです。</p> <p>*にんにくの風味が強いと感じる場合は、他の野菜を入れて煮る時に加えてください。</p>																													
<div>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～</div> <div>学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</div>																															

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会