

汁物	みそワンタンスープ	
	料理の特徴 <p>ワンタンの皮のつるんとした食感がおいしい、ワンタンスープのみそ味バージョンです。</p> <p>ワンタンは広東語で「雲呑」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、乾燥ワンタ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		
材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。		作り方
水 豚肉 (もも又は肩肉、薄切り) にんじん たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン（冷凍） 塩 こしょう 中華スープの素（粉末） 赤みそ にんにく ワンタンの皮 ほうれん草	600cc (3カップ) 60g 40g (大 1/5 本) 40g (小 1/3 個) 40g (1/4 袋) 40g 40g 少々 少々 小さじ 1/2 大さじ 2 少々 8 枚 20g (1 株)	<ol style="list-style-type: none"> 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。ワンタンの皮は重ねて幅 2~3cm に切る。 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。 にんにくをすりおろし、赤みそと合わせておく。 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。 野菜が煮えたら、塩、こしょう、中華スープの素を入れる。 3 を溶き入れて、味を調える。 ワンタンの皮を 1 枚ずつ入れ、煮えたら、ほうれん草を入れて仕上げる。
給食の献立（中学校）		ロールパン 牛乳 とり肉のから揚げ みそワンタンスープ 梨 <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>*ワンタンの皮は、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>
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。		



※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