

みそワントンスープ



●ワントンについて

ワントンは、中国料理で「点心」の一つです。点心とは、中華料理の軽食を意味します。しゅうまいや肉まんなども点心です。

ワントンは、小麦粉で作った皮で豚肉を包んで、スープに入れたり、揚げたりして食べます。

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油(炒め用)	適量		① ひき肉をよく練り、ワントンの皮で包む。 ② ①を茹でる。 ③ 油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、肉を炒める。 ④ にんじんを加え炒め、スープを入れて煮る。 ⑤ たまねぎ、もやしを加え、★の材料で調味する。 ⑥ ②を入れる。 ⑦ ねぎ・にら・ごまを入れる。
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	少々	みじん切り	
豚肉	75g	こま	
にんじん	50g	短冊切り	
鶏ガラスープ	3カップ		
たまねぎ	150g	薄切り	
もやし	100g		
★塩	小さじ1/3		
★こしょう	少々		
★みりん	小さじ1		
★酒	小さじ1/2		
★しょうゆ	大さじ1		
★赤みそ	大さじ1と2/3		
ワントンの皮	75g		
豚ひき肉	25g		
●酒	少々		
●しょうゆ	小さじ1/3		
長ねぎ	50g	斜め薄切り	
にら	40g	長さ3cm	
ごま	小さじ1	半すり	

・鶏ガラスープのとり方は1ページをご参照ください。

