

# ツルツルワンタンスープ

1人分のエネルギー： 51 kcal 塩分： 0.8 g

## 材料（4人分）

白菜	200g(1/8 株程度)
乾燥わかめ	小さじ 1
卵	1 個
ワンタンの皮	15 枚
水	600ml
中華だし顆粒	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

## 作り方

- ①白菜は一口大に切る。
- ②お鍋に水を入れ、白菜を加えて火にかける。
- ③白菜が柔らかくなったら、乾燥わかめを加える。
- ④ワンタンの皮をくっついてしまわないように2,3枚ずつ、かき混ぜながら加える。
- ⑤ワンタンの皮が透き通ってきたら、中華だしで味をつける。
- ⑥最後に溶き卵を回し入れ、ごま油を加えたら出来上がり。



とろみのある温かいスープは寒い冬にぴったりです。  
ワンタンの皮は少し混ぜながら加えると固まりになりにくいです。  
残ったワンタンの皮は冷凍でき、自然解凍でまた使えます。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター  
USHIKU 野菜オーケストラ  
白菜の「ハクミン」