



# 野菜入りワンタン

## <材料（1人分）>

	白菜	10g
	ほうれん草	5g
	白ねぎ	5g
	豚ひき肉	10g
	塩	少々
	ワンタンの皮（市販品）	3枚（12g）
A	中華スープの素	小さじ1/3
	水	100ml
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	適宜

## <作り方>

- ① 白菜、ほうれん草は塩(分量外)を入れた熱湯で茹で、みじん切りにする。白ねぎもみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩を加えてよく練り、①を混ぜる。
- ③ ②を3等分にして、ワンタンの皮に包む。
- ④ 沸騰した熱湯で③を茹で、浮き上がってきたら引き上げる。
- ⑤ Aのスープを器に注ぎ、④を網じゃくしですくって入れる。  
(味付けは大人の1/3～1/2位を目安に)

苦手な野菜を細かく切って、ひき肉と一緒に混ぜよう！  
白菜やほうれん草はスープに浮かべてもいいですよ♪



ワンタンの具材をぎょうざやシュウマイの具に使ってもいいですね！