



「味の素冷凍食品」と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！

ワンタンのサンラータン風

エネルギー
179
kcal

塩分
2.8
g

※一人前の目安値です。

材料 (2 人分)

味の素冷凍食品	1/2袋(10個)
スープにしみしみワンタン	
たけのこ(水煮)	110g
もやし	30g
にんじん	30g
えのき	20g
ごま油	小さじ1
味の素	
丸鶏がらスープの素	大さじ1/2
酒、しょうゆ	各大さじ1
水	200ml
水溶き片栗粉	
片栗粉大さじ1	水大さじ3
黒酢	小さじ1
きざみねぎ	適量

作り方

目安 ⌚ 15 分

- 鍋を熱しごま油を入れ、たけのこ、もやし、千切りにしたにんじん、3cm幅に切ったえのきを入れ炒める。
- 野菜に火が通ったら、水(200ml)、鶏がらスープの素、酒、しょうゆ、ワンタンを入れたら約2分加熱する。
- 火をとめ水溶き片栗粉を入れ、再度混ぜながら火にかけ、とろみがついたら器に盛る。
- 最後に黒酢をかけ、きざみねぎをのせる。

おすすめ

味の素冷凍食品
スープにしみしみ
ワンタン



スープやラーメンにほんっと入れるだけで簡単アレンジ♪
つるんとした食感が美味しいワンタンです！
たっぷりの野菜と一緒に召し上がりがください。

管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ 公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

