



ワンタン



【材料】 (4人分)

鶏肉·····60g
ちんげん菜····60g
にんじん·····60g
たまねぎ·····120g
ごぼう天·····60g
ワンタン皮·····12枚（約50g）
中華ブイヨン····小さじ2・1/2
油·····適量
淡口しょうゆ··大さじ1・1/2
塩·····少々
こしょう·····少々
水·····800ml

【作り方】

- ①ちんげん菜は1～2cm、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、ごぼう天は1cmぐらいの大きさに切る。ワンタン皮は半分に切り、鶏肉は一口大に切る。
- ②油を入れ、鶏肉を十分に炒め、塩・こしょうをふり入れる。
- ③にんじん・たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ④分量の水を入れ沸騰したらアクをとり、中華ブイヨンを入れる。
- ⑤ごぼう天を入れて煮る。
- ⑥調味料で调味し、ワンタン皮・ちんげん菜を入れて十分に煮て仕上げる。