



# 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調味料で調味し、ワンタン皮・ちんげん菜を入れて十分に煮て仕上げる。