

なんちゃってだご汁

材料【2人分】

・小松菜	60g
・もやし	60g
・にんじん	20g
・ワンタンの皮	4～5枚
・みそ	大さじ1
・だし汁	300ml
・ねぎ	2g



作り方

- 1) 小松菜は5cm長さに切る。
- 2) にんじんは5mm幅に切る。(いちょうまたは半月切り)
- 3) ワンタンの皮を好きな形に折るまたは半分に切る(丸めてもよい)
- 4) 鍋にだし汁とにんじんをいれ、やわらかくなるまで煮る。小松菜ともやしも入れる。
- 5) ワンタンの皮を入れ、ひと煮立ちしたら、みそを入れる。
- 6) 器に盛り、千切りにしたねぎをのせる。

クッキングポイント

- ・ワンタンを入れた後は煮すぎないようにしましょう。

エネルギー
56Kcal

塩分
1.4g

野菜量
71g

対象
どなたでも