

チンゲン菜とワンタンスープ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ワンタンの皮	7 g	2 8 g	①チンゲン菜は3 cmに切る。 ②ワンタンの皮もチンゲン菜と同じ大きさになるように切る。 ③鍋に水を入れて、鶏がらスープを入れる。 ④ほたての水煮、チンゲン菜を入れ、濃口しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。 ⑤ワンタンの皮を入れてひと煮たちさせる。
チンゲン菜	2 0 g	8 0 g	
ほたての水煮 (貝柱、ほぐし)	7 g	2 8 g	
鶏がらスープ	1 g	小さじ 2	
濃口しょうゆ	1 g	小さじ 2/3	
塩	0. 4 5 g	小さじ 1/3	
こしょう	0. 0 2 g	少々	
水	1 5 0 cc	6 0 0 cc	

