大きなワンタンスープ

材料（3人分）

A
- とり・豚合挽肉…180g
- 片栗粉…大さじ山2（30g）　●水…90cc
- 味の素 干し貝柱スープ…小さじ1（4g）

B
- ガラスープ顆粒…大さじ1と1/2（15g）
- 水…800cc

- きのこ、舞茸、しいたけ、きくらげなど…80g
- ツルヤオリジナル 餃子の皮（又は雲呑・焼売の皮）…1パック（15枚程使用）
- 長ねぎ（20cmくらい）…40g 粗みじん切り又は輪切り

栄養量
・エネルギー…251kcal　・脂　質…9.6g　・ビタミンB1…0.32mg　・食 物 繊 維…2.1g
・たんぱく質…14.3g　・炭水化物…29.7g　・ナイアシン…7.1mgNE　・食塩相当量…2.8g

作り方

❶Ⓐをボウルに入れスプンでよく混ぜます。

❷鍋にⒷを入れ沸かし、きのこを一口大に切って入れます。沸いたらきのこを取り出します。

❸餃子の皮の中央に①の肉だねをスプン一杯のせます。四隅に水を付け、肉だねを包むようにして指でつまんで皮をくっつけます。（形はやりやすい形で適当に作ってください。肉だねが飛び出ていても大丈夫です。）

❹②のスープに③のワンタンを入れ、肉に火が通るまで加熱します。途中で長ねぎを加え、きのこを戻して出来上がりです。