

とろとろワンタン皮スープ 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	136kcal	たんぱく質	4.2g
食塩相当量	5.4g		

STORY

ワンタンの皮はのど越しも良く食べやすいです。

材料 (1人分)

- 鶏がらスープ (小さじ2)
- 塩 (小さじ1/2)
- コショウ (少々)
- 日本酒 or 紹興酒 (小さじ2)
- ショウガ (2片)
- ワンタンの皮 (8枚)
- 水 (400cc)
- 片栗粉 (小さじ1(大さじ2の水で溶く))
- 万能ねぎ (適量)



作り方

1. ワンタンの皮を一口大に切る。



2. 鍋に水を入れ沸騰したら、鶏がらスープ・塩コショウ・すりおろしたしょうが・酒を入れる。
3. 2.にワンタンの皮を入れ (①)、片栗粉でとろみをつけ (②)、刻んだ万能ねぎをふりかけて完成
① ②



Point

ワンタンの皮はお好みの大きさに切ってください。
