



いきいきレシピ  
夏の人気メニュー

# ワンタン



## 材料(4人分)

- A
- 豚挽肉または豚・とり合挽肉…170g
  - むきかれの身…130g 7mm角くらいに切る
  - オイスターソース…7g
  - にんにくすりおろし…0.4g
  - しょうがすりおろし…8g
  - 卵…1/2個
  - 片栗粉…小さじ2(4g)
  - こしょう…少々
  - 軟白ねぎ…30g みじん切り
- B
- 丸鶏がらスープの素…15g
  - 水…1ℓ
  - ワンタンの皮…1パック



① ①をボウルに入れ、よく混ぜます。



② ①を10g程ワンタンの皮の中央に置き、まわりの皮に水を付けます。皮を半分に折って指で押さえてくっつけて下さい。

③ ③を鍋に入れて沸かします。包んだワンタンを1つずつスープに入れ、もう一度沸いてから2~3分程煮て取り出します。お好みの青菜、きのこを入れて一度沸いたらワンタンと一緒に器に盛り付けて下さい。

**栄養量**

- ・ エネルギー…261kcal
- ・ たんぱく質…18.6g
- ・ 脂 質…9.0g
- ・ 炭水化物…23.7g
- ・ カルシウム…29.2mg
- ・ ビタミンB1…0.34mg
- ・ 食物繊維…1.0g
- ・ 食塩相当量…2.2g