

ダイニングメニュー

ぷりぷりえびにつるっとした食感のあっさり鍋

えびワンタン鍋



■材料〈4人分〉

- ワンタンの皮……………約30枚
- むきえび……………150g
- 豚肉ミンチ……………100g
- 青ねぎ(小口切り)……………2本分
- ◆A しょうが(みじん切り)……………10g
- 酒・塩・しょうゆ・砂糖…少々
- 片栗粉……………小さじ1~
- ごま油……………小さじ1
- チンゲン菜……………2~3株
- にんじん……………1/2本
- 白ねぎ……………2本
- 豆苗……………1パック
- もやし……………1袋
- 生しいたけ……………4枚
- 〈スープ〉
- 鶏がらスープ……………800ml
- しょうが(スライス)……………2~3枚
- 白ねぎの青い部分……………1本分
- ◆B 酒・塩・しょうゆ・ごま油・しょうゆ…各適量

■作り方…調理時間約30分

- ①むきえびは包丁でたたき、豚肉ミンチ・青ねぎと合わせ、Aを入れてよく練る。
- ②①をワンタンの皮で包む。
- ③チンゲン菜は芯を残して6~8等分に切り、にんじんは長めにピーラーでむき、白ねぎはななめに切る。豆苗は根っこを取り、もやしは洗って、生しいたけはいづきを取り、半分に切る。
- ④鍋に鶏がらスープ・しょうが・白ねぎの青い部分を入れて沸かし、Bを入れて味を調え、しょうが・白ねぎの青い部分は取り出し、③・②を入れて煮る。



- ・ワンタンはあまり具を入れすぎず、水をつけてしっかり留めましょう。
- ・メは中華麺を入れるのがおすすめです。
- ・ラー油をたらしてもアクセントになりおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 302 kcal

