

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

手作りワンタンスープ

<材料>5人分

ワンタンの具	ワンタンの皮	65g (8枚) → 半分の三角に切ります。
	豚もも挽肉	40g
	酒	5ml (小さじ1)
	塩	0.5~1g (小さじ5分の1)
	長ねぎ	2.5g (おこのみで)

油	5ml (小さじ1)
豚もも肉	50g
酒	5ml (小さじ1)
にんじん	50g (4分の1本)
干しいたけ	1.5g (1枚~2枚)
もやし	175g
塩	4g (小さじ1弱)
こしょう	少々
とりがらスープ	750ml (カップ4強)
小松菜	75g (4株)
しょうゆ	23ml (大さじ2弱)
長ねぎ	40g (2分の1本)
ごま油	2.5ml (小さじ半分)

<作り方>

- ① みじん切りにした長ねぎと、豚もも挽肉・酒・塩をよく混ぜてワンタンの具を作ります。皮は半分に切り、16等分にした具をのせ皮でぎゅっと包んでおきます。
- ② とりがらスープをとっておきます。無理なようなら削り節のだしでもOK。
- ③ せんざりにした豚肉を酒をふりながら炒め、せんざりにしたにんじいや、水で戻した干し椎茸や、もやしを加えて炒めます。
- ④ ③に、とりがらスープを加え塩コショウで味付けをして、①のワンタンを入れます。
- ⑤ 沸騰してきて、ワンタンが煮えたら仕上げに、小松菜や長ねぎ・醤油を加えて仕上げてください。

このワンタンスープは、一つ一つワンタンの皮に具を包んで仕上げる直前に入れて作る本格版です。2000個以上のワンタンを包むのですから大変な作業です。でも、苦労して作った甲斐があって、なんとも言えないおいしさです。



握るだけで包めます



栄養価 (1人分)

エネルギー	107kcal
たんぱく質	6.6g
脂肪	3.1g
カルシウム	40mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	1.6g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.61mg
塩分	1.7g
糖分	0g