



からだを養う
レシピ

No.7

ワンタンと 冬瓜の コラーゲンスープ

夏バテ対策には冬瓜!



材料

4人分

- | | | | |
|------------|--------|--------------|-------|
| ・ 冬瓜 | 100g | 《ワンタン》 | |
| ・ 青梗菜 | 1株 | ・ ワンタンの皮 | 30枚 |
| ・ 中華鶏がらスープ | 5カップ | ・ エビ | 100g |
| ・ 塩 | 小さじ2/3 | ・ 豚挽き肉 | 100g |
| ・ 酒 | 大さじ1 | ・ 白ネギ | 1/3本 |
| | | ・ 椎茸 | 2枚 |
| | | ・ 酒、しょうゆ、片栗粉 | 各小さじ1 |

作りかた

- 1 エビは背ワタを除いて細かく刻みたく。
椎茸と白ネギもみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉に①のエビを加えよく粘りが出るほどに混ぜ、
椎茸や白ネギを加え調味料を加え混ぜて落ち着かせる。
- 3 ワンタンの皮に小さじ1ぐらいづつのせて三角に閉じ、
両端を合わせてワンタン包みにする。
- 4 冬瓜は一口大に切りさつとゆでておく。
- 5 スープを沸かし、④の冬瓜、ワンタンを加え、
浮き上がったら塩と酒で味を調え、青梗菜を加える。

