

1 人分 108kcal 塩分 1.8g

【材料(2 人分)】

- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| ・するめいか 1/2 杯 | ・ワンタンの皮 10 枚 | |
| ・長ネギ 1/2 本 | B { | ・水 300ml |
| ・しいたけ 2 枚 | | ・鶏ガラスープの素 小さじ 1 |
| ・人参 1/4 本 | | |
| A { | ・酒 小さじ 1 | ・しょうゆ 小さじ 1 |
| | ・塩、コショウ 少々 | ・万能ネギ 適量 |
| | ・しょうが汁 1 かけ分 | |



【作り方】

- ① いかは胴と足の部分に分けます。胴の部分は軟骨を取り皮をむき、足の部分は目・くちばし・わたを取り除いて、それぞれ適当な大きさに切ります。
- ② 長ネギはみじん切り、しいたけは軸を取り 1cm 幅に切り、人参は短冊切りにしておきます。
- ③ ①をねばり気が出るまで、包丁でたたきます。ねばりが出たら、②の長ネギと A を加え、よく混ぜます。
- ④ ワンタンの皮に③をのせて、三角形に折り、縁をおさえます。沸騰したお湯でワンタンを 1~2 分ゆでて、お湯を切り、器に入れます。
- ⑤ 鍋に B を入れて、中火で沸かし②のしいたけと人参を加え、火が通るまで煮ます。しょうゆを加えて味を調べ、④に注ぎ、万能ネギを散らします。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ひき肉で作るワンタンと比べると、約 70 キロカロリー減らすことができます。しょうがやネギなどの薬味が含まれていることで薄味でも満足できる 1 品になっています。

栄養士 小笠原 裕香

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。