

## おすすめレシピ

～ご高齢者元気シリーズ～

## 「ほうれん草のワンタンスープ」

1 人分あたり  
265Kcal  
鉄分 2.3mg  
塩分 1.2g



## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

ほうれん草は、鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミン C も豊富に含まれています。ビタミンC量は、夏どりのほうれん草に比べて、3 倍多くなります。

また、舌ざわりのよいワンタンで、ご高齢の方にもおすすめです。

## 【材料 (2人分)】

・ほうれん草	2 株
・豚ひき肉	50g
・塩コショウ	少々
・ホタテ貝柱(缶詰)	1 缶
・しょうが(みじん切り)	1 かけ
・ワンタン皮	18 枚
・中華スープの素(顆粒)	小さじ 1
・湯	2 カップ
・しょうゆ	小さじ 1/2
・小ねぎ(みじん切り)	少々

## 【作り方】

- ① ほうれん草は塩ゆでて細かく刻み、水けをしっかりと絞ります。
- ② ボウルにひき肉、塩コショウを入れてよく混ぜます。  
さらに、①のほうれん草、ほぐしたホタテ、しょうがを入れて、再度混ぜ合わせます。
- ③ ワンタンの皮の中央に②を等分にのせ、皮の縁に指で水をつけてから半分に折って閉じます。  
鍋に、中華スープの素、湯を煮立て、ワンタンを加えます。再び煮立ったら、しょうゆで調味して 2 分ほど煮ます。
- ④ 深めの皿に盛り付け、小ねぎをちらします。

管理栄養士 信太 麻衣子

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。