

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



【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
・ワンタンの皮	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

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ほうれん草は鉄分が多く、そ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、冬どりのものは夏のほうれん草に比べて、3倍多くなります。

のど越しのよいワンタンは、ご高齢の方にもおすすめです。

【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。

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。