

登米の恵み 野菜レシピ



❀ きのこと野菜のカリカリ揚げワンタン



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:289kcal
食塩相当量:0.6g カリウム:305mg

・しいたけ	4枚	・豚ひき肉	100g
・切り干し大根	15g	・塩こしょう	少々
・にんじん	50g	・ワンタンの皮	40枚
・ごま油	大さじ1	・サラダ油(揚げ油)	適量
(A) {	・鶏がらスープの素	小さじ1	
	・しょうゆ	小さじ2	
	・水	大さじ2	

作り方

※はじめに、切り干し大根 15gを水で戻しておく。

- ①しいたけ、にんじん、水で戻しておいた切り干し大根を粗くみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して①をさっと炒め、(A)を加えて水気を飛ばしながら具がしんなりするまで加熱する。
- ③②をボウルに移して粗熱が取れたらひき肉と塩こしょうを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④ワンタンの皮の中央に③の具を小さじ1ほどのせ、皮のふちに水(分量外)をつけて三角に折りしっかり押さえてとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中温(170℃)に熱し、④がきつね色になるまで揚げる。

《ひとくちメモ》

- ◆そのままでも美味しく召し上がれますが、お好みで酢醤油や大根おろしと一緒にどうぞ♪
- ◆しいたけは日光に当てるとビタミンDが増え、香りもアップします。天日干しにする時は、しいたけのかさの裏側のひだを上に向け、重ならないようにざる等に並べて1~2時間ほど干します。30分程度の短時間でも効果がありますよ。