

かながわ健康プラン21(第2次)  
わが家の食卓コンクール会長賞受賞レシピ

揚げワンタンの甘酢あんかけ

材料 (4人分)

豚ひき肉	280g	
玉ねぎ	50g	
スライスチーズ	1枚	
しょうがのしぼり汁	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ワンタンの皮	28枚	
ピーマン	1/2個	
パプリカ(赤)	1/2個	
たけのこ	80g	
しめじ	50g	
長ネギ	40g	
白菜	80g	
うずらの卵	8個	
しょうが	1片	
にんにく	1片	
A	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ2
	酢	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2	
水	150cc	
こしょう	適宜	
水溶き片栗粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ2	
揚げ油	適量	

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、チーズも細かくしておく。
- ② 豚ひき肉は粘りが出るまで良くこねてからしょうがのしぼり汁・塩・こしょうと①を加えて更に混ぜ、28個に丸める。
- ③ ②をワンタンの皮で包み、色よく上げる。
- ④ ピーマン・パプリカは細切り、タケノコはくし形に切り、しめじは小房に分ける。白菜は軸の部分を一口大の削ぎ切り、葉の部分をざく切りにして分けておく。長ネギは斜め切りにする。
- ⑤ しょうが・にんにくはごく細かいみじん切りにする。
- ⑥ 調味料Aをあわせておく。
- ⑦ しょうが・にんにくを炒め、香りが出たらたけのこ・白菜の軸・しめじを加え以下順にピーマン・パプリカ・白菜の葉・長ネギ・うずら卵を入れてサッと混ぜる。
- ⑧ すぐに鶏ガラスープの素とAを入れ水を加えてひと煮たちさせる。
- ⑨ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ 器に盛った揚げワンタンに野菜あんをかける。



イメージ画像

- ✿ ワンタンは強めに揚げると色もきれいでカリッとする。
- ✿ あんの味は薄めの味付けなので汁の味をみてご自身の味にしてね。
- ✿ お酢をかけるも OK!
- ✿ あんが固くなりすぎないように水溶き片栗粉の量を工夫する。

是非作ってみてください!