ぽかぽかワンタンスープ

川口市
マスコット
「きゅぽらん」

材料（4人分）

ワンタンの皮……15枚
ほうれんそう……1/2袋
（100ｇ）
しょうが……1かけ
にんにく……1かけ
豚ひき肉……50ｇ
ごま油……小さじ1/2
鶏ガラスープの素…大さじ1と1/2
酒……大さじ2
水……600ｍｌ
こしょう……少々

20分

1人分の栄養価
エネルギー：84kcal
たんぱく質：4.3ｇ
食塩相当量：1.3ｇ

作り方

① ワンタンの皮は、縦4等分の短冊切りにする。
② ほうれんそうは下茹でし、一口幅のざく切りにする。
③ しょうがとにんにくはみじん切りにする。
④ 鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒めて香りを出す。
⑤ 香りがたったらひき肉を加えて炒める。
⑥ ひき肉に火が通ったら、下茹でしたほうれんそう、鶏ガラスープの素、酒、水を加えて2～3分程加熱する。
⑦ ①のワンタンの皮を加えて1～2分加熱し、こしょうで味を整える。

ポイント

・ワンタンに具を包まずに作るお手軽レシピです。
・ワンタンの皮を入れてから煮込みすぎると、皮がドロドロに溶けてしまうため、召し上がる直前に加えて加熱してください。
・しょうがに含まれる「ジンゲロール」という辛み成分には、血行促進作用があると言われており、体を温める働きがあります。