

ちゅるっとワンタン



材料(5人前)

【ワンタン】

- ・豚ひき肉 150g
- ・人参の皮 1本分
- ・キャベツ¼個
- ・ブロッコリーの茎 1本分
- ・塩こしょう 少々
- ・チューブ生姜 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・ワンタンの皮 1袋
- ・サラダ油 適量

【麺】

- ・乾麺 5食分
- ・もやし 1袋
- ・メンマ 適量
- ・細ねぎ 2本

【たれ】

- ・めんつゆ 適量
- ・ごまだれ 適量

作り方

- ① 小さく切った野菜と豚ひき肉を混ぜこねる。塩こしょう、生姜、醤油を入れさらによく混ぜる。
- ② ①をワンタンの皮で包み、蒸し器で蒸す。余った肉だねは油で炒めてトッピングに使う(A)。
- ③ めんつゆとごまだれを合わせてたれを作る。
- ④ 乾麺ともやしをゆでる。
- ⑤ 水気を切った乾麺に、もやし・メンマ・A・ワンタン・細ねぎを盛り付ける。

☆ポイント☆



●ワンタンの肉だねに、家庭で捨てられがちなブロッコリーの茎、人参の皮、キャベツの芯を使って、生ごみの減量！

●ブロッコリーの茎はゆでてから皮をむくと、皮がむきやすくなり、食べやすくなるよ♪