

地域特産品を活用した健康づくりのための
普及料理メニュー

平成
12年度

山芋のワンタンスープ

●特産品●

やまいも

●出品者●

黒羽町 佐藤 キミエさん

お薦めのことば

ワンタンの具に肉の代わりにやまいもを使っているのとてもヘルシーです。



山芋のワンタンスープ

材 料 (4人分)

- | | | | |
|---------|--------|-------|------------|
| ●やまいも | 50g | ●卵 | 1個 |
| ●しいたけ | 1枚 | ●だし汁 | 3カップ |
| ●にんじん | 薄輪切り1枚 | 調味料 | ●しょうゆ 小さじ1 |
| ●たまねぎ | 10g | ●塩 | 小さじ1/2 |
| ●塩 | 少々 | ●こしょう | 少々 |
| ●こしょう | 少々 | | |
| ●片栗粉 | 小さじ1/2 | | |
| ●ワンタンの皮 | 8枚 | | |
| ●ほうれん草 | 1株 | | |

一人分の栄養価

- | | |
|--------|---------|
| ●エネルギー | 65 kcal |
| ●たんぱく質 | 3.0 g |
| ●脂質 | 1.6 g |
| ●カルシウム | 13 mg |
| ●鉄 | 0.5 mg |
| ●塩分 | 1.0 g |

献立のヒント

- 焼魚
- 根菜の煮物
- たたききゅうり

一口アドバイス

- お好みで、スープに酢を加えてもおいしいです。

作り方

① やまいもをすりおろす。



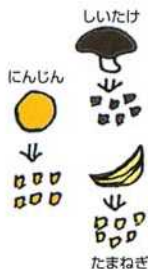
③ ①、②を混ぜ、塩、こしょう、片栗粉を入れる。



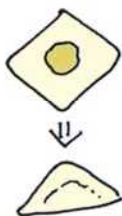
⑤ ほうれん草はゆでて2〜3cmの長さに切る。



② しいたけ、にんじん、たまねぎをみじん切りにする。



④ ③をワンタンの皮8枚に包む。



⑥ 鍋にだし汁、しょうゆ、塩、こしょうを入れ、煮立った④のワンタンを入れて、2〜3分煮る。煮えたら卵を溶き流し入れ、ほうれん草を入れる。

