

さば

ばいにく

鯖と梅肉のワンタンスープ

【材料：2人分】



なまさば 生鯖 (皮を取り除いて3枚
おろしにしたもの)

はんみ 半身の半量

うめぼ 梅干し

しょうが

青ねぎ

かたくり 片栗粉

まい

1個

しょうしょう 少々

1本

こさじ1

みず 水

とり 鶏がらスープの素 もと 小さじ1

しお 塩

こ 小さじ1/3

しあけ 酒

こ 小さじ1

しょうゆ

おお 大さじ1

あぶら ごま油

しょうしょう 少々

かわ ワンタン皮

まい 1枚

A

① さば 鯖はやわらかくなるまで細かく包丁で切り、梅干しは種を取り出して細かく切る。

しょうがはすりおろす。

② 青ねぎは細かく切り、葉先と白い根の部分と分ける。

③ ①に②の根の部分と片栗粉を混ぜて、ワンタンの皮に包み、水(分量外)をつけて閉じる。

④ 鍋にAを入れて煮立たせて、③を入れる。

⑤ ④にごま油と②の葉先の部分を入れて器に盛る。

しょいく 食用レシピコンテスト おうば 796通の中から選ばれました。

