

鯖と梅肉のワンタンスープ



【材料：2人分】



なまさば かわ と のぞ まい
生鯖（皮を取り除いて3枚

おろしにしたもの）

はんみ はんりょう
半身の半量

うめぼ こ
梅干し 1個

しょうが しょうしょう
少々

青ねぎ ほん
1本

かたくり こ
片栗粉 小さじ1

みず 2カップ
水

とり もと こ
鶏がらスープの素 小さじ1

しお こ
塩 小さじ1/3

さけ こ
酒 小さじ1

しょうゆ おお
大さじ1

ごま あぶら しょうしょう
油 少々

ワンタン かわ まい
皮 12枚

A

① 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。

はいくく おうぼ つう なか えら
食育レシピコンテスト 応募796通の中から選ばれました。

主催：木津川市

