

# スープワンタン

5~6人前



## 料理のポイント



豚ひき肉はよく冷やしてから混ぜると、よく粘りが出ます。混ぜてから再びよく冷やし、ワンタンの皮で包みましょう!

ワンタンは、強火でぐらぐら茹でると皮が溶けることがあるので注意しましょう。

## 材料

豚ひき肉…………… 150g  
※赤身70%程度  
干しいたけ …… 5g程度  
(戻すと18g程度)  
生姜…………… 5g  
ワンタンの皮 …… 30枚

## スープ用

長ねぎ…………… 40g  
小松菜…………… 80g

## 調味料

### 調味料A

広東白汁 …… 小さじ1と1/2  
塩…………… 小さじ1/4  
こしょう …… 少々  
水…………… 小さじ1  
片栗粉…………… 大さじ1/2  
ごま油…………… 小さじ1

### 調味料B(スープ用)

お湯…………… 1ℓ  
広東白汁…………… 大さじ3  
醤油…………… 小さじ1と1/2  
塩…………… 小さじ1/2  
こしょう …… 少々  
ごま油…………… 小さじ1  
サラダ油…………… 小さじ2

## 作り方

### ①下ごしらえ

- 干しいたけ：ぬるま湯で戻し、水けをきってから、石づきを切り落とし、みじん切りにする
- 生姜：みじん切り
- 長ねぎ：小口切り
- 小松菜：5cm長さに切る

②ボウルに、よく冷やした豚ひき肉を入れ、調味料A(片栗粉とごま油以外)と生姜を加え、しっかり粘りが出るまで混ぜる。粘りが出たら、しいたけを入れよく混ぜる。

③②に片栗粉大さじ1/2を加え、よく混ぜ、続いてごま油小さじ1を加えよく混ぜ合わせる。

④ボウルになるべく薄く広げラップを密着させてかけ、冷蔵庫で1時間以上冷やしておく。

⑤冷やしておいた④を、30等分になるようにワンタンの皮で包む。

⑥鍋に調味料Bを入れて沸かし、スープを作り、器に盛る。

⑦大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、⑤のワンタンを入れ、再び沸いたら中火で2分程度茹でて、⑥の器に入れる。