

新鮮食材で楽しくクッキング

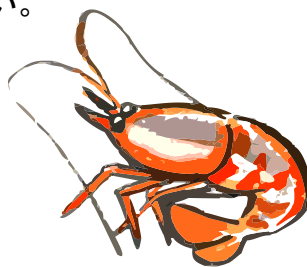


料理研究家 波多野充子

ラビオリ風・エビとレンコンのワンタン



ツルっと滑らかなワンタンはビックサイズ。イタリアンのラビオリのように、2枚の皮を合わせるだけで簡単に出来上がります。具材はとてもヘルシーですので、お好きなタレを付けてたっぷりお召し上がりください。



材料（3人分）

1食あたり197Kcal

エビ……………160g
レンコン……………100g
ニラ……………3本
ネギ……………15g
ショウガ……………10g
ワンタンの皮………30枚

調味料
酒……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/3
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
チンゲンサイ………2本
ネギ……………適量
香葉……………適量

作り方

- (1) エビは殻と背わたを取り、粗めに刻んでから包丁で軽くたたく。
- (2) レンコンは皮をむき、すりおろす。ニラとネギ、ショウガは粗みじん切りにする。
- (3) (1)(2)と調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- (4) ワンタンの皮の真ん中に(3)の具を載せ、皮の縁に水を付け、その上からもう1枚のワンタンの皮を載せ、手で押さえ2枚を付ける。
- (5) 沸騰した湯に(4)を入れ、皮が透き通るまで3～4分ゆでる。
- (6) 器に盛り付け、お好みでネギ、香葉、ゆでたチンゲンサイなどを添える。
- (7) タレは酢しょうゆにごま油と豆板じゃんなどを加えて熱々をいただく。