

☆やまいも入りワンタンのほたてスープ☆

●つるんとした食感のワンタンの中に、もちっとした食感のやまいもが！お肉を使わないのでとってもヘルシーです！



★1人分★

216kcal



片栗粉でとろみをつけ、
溶き卵を入れると、
また違った味を
楽しめます！



🍷材料/2人分

やまいも 100g 小麦粉 50g 塩小さじ 1/4 ワンタンの皮 12 枚 ホタテの缶詰 70g 干しいたけ 8g
水 600cc 塩小さじ 1/2 しょうが小さじ 1 長ネギ 20g

🍷作り方



- ① やまいもは、洗って皮をむき、すりおろして小麦粉・塩とよく混ぜ合わせておく
- ② ワンタンの皮に①をのせ、皮のふちに水をぬって半分に折って、くっつける。
(やまいもはとろ~としているので、スプーンで真ん中にのせて、しっかりと皮のふちを付けて下さい。)
- ③ しいたけは、分量の水で戻す。(分量の水に入れ、ラップをして一晩冷蔵庫に入れると、美味しく戻せます。急いでいる場合は、分量の水に入れて2~3分レンジで干しすると簡単に戻せます。)
- ④ 鍋にしいたけの戻し汁、ホタテの缶詰を汁ごと入れ煮立たせ、アクを取り除く。
- ⑤ 取り出したしいたけを薄切りにしたものと②のワンタン、ねぎを④に入れ、ひと煮立ちさせ、塩でスープの味を調える。
- ⑥ 器に入れ、最後にしょうがのすりおろしをのせたら出来上がり！

★旬の食材★ / 長いも / 秋に収穫したものを貯蔵すると味が濃くない美味しくありません！

長いもはでんぷん分解酵素のジアスターゼが多く含まれ、消化を助ける働きをするので、生でも美味しく食べる事が出来、消化も良く、栄養価が高いので滋養強壯の野菜と言われています！

《長いもは調理の仕方でも色々な食感を楽しめます》

●すりおろし

👉トトロ~



●生で刻む

👉サクサク



●すりおろし+加熱

👉ふわっふわ

●生で刻む+加熱

👉ホクホクッ



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📄