

たけのこの包み揚げ



材料 【4人分】

たけのこ	50g
鶏ささみ	70g
酒	小1
塩	1つまみ
さやえんどう	4枚
生しいたけ	1と1/2枚
ワンタンの皮	12枚
塩・コショウ	適量
ケチャップ	適量
揚げ油	適量



<1人分の栄養価>
エネルギー 78 kcal



塩分 0.8 g

作り方

- 1) たけのこを茹で、細切りにする。
- 2) さやえんどうは筋をとって、細切りにする。しいたけも細切りにする。
- 3) 鶏ささみは縦に細切りにし、酒・塩で下味をつける。
- 4) ワンタンの皮に材料を並べて巻く。皮の端は水をつけておく。
- 5) 170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- 6) 皿に盛り付け、好んで塩・コショウまたはケチャップをつけていただく。

Cooking Point

- ・揚げすぎに注意してください。
- ・ワンタンの皮は伸びがよく、具材が包みやすいのでお試しください。



対象：大人向け