

本日の お献立の 一品に

旬の野菜を
おいしく食べよう
～晩秋の一品として・簡単レシピ～

できあがり



具だくさんのワンタンスープ (1人分100キロカロリー・塩分1.0g)

☆材 料☆ (4人分)

- ワンタンの皮 1/2袋 (20枚)
- 豚ひき肉 80g ○生姜 少々 ○ねぎ 2本
- 油 小さじ1 ○だし汁(昆布) 4カップ
- 酒 小さじ1 ○濃口しょうゆ 小さじ1
- a ○塩 小さじ1/2 ○こしょう 少々
- にんじん 20g ○玉ねぎ 40g
- 生しいたけ 大きめのもの1枚
- 白菜 1/2枚 ○ほうれん草 40g

☆作 り 方☆

- ①昆布でだしをとる。(昆布は汚れをふきとり、分量の水にしばらくつけておく。)
- ②生姜はみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③にんじん・玉ねぎ・生しいたけ・白菜はそれぞれせん切りにする。
- ④ほうれん草は流水で土などを落とし、熱湯でやや硬めにゆでてから冷水にとって水気を絞り、③の野菜と大きさをそろえてざく切りにする。
- ⑤ワンタンの皮は包丁で三角形に切る。
- ⑥鍋に油少々を入れ、中火で熱し、豚ひき肉、生姜、ねぎの順に炒め、さらになんじん、玉ねぎを入れて炒め、①のだし汁を加え沸とうさせ、アクを取り除く。
- ⑦⑥に生しいたけ、白菜を入れ、aの調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ⑧⑦に三角形に切ったワンタンの皮を一枚ずつ入れて火を通し、最後に④のほうれん草を加え、お椀にそそぐ。

※ワンタンの皮は、鍋に一枚ずつ入れて火を通す。一度に全部入れると団子状のかたまりになります。

☆ポイント☆

- ・うす味でもおいしく召しあがれます。
- ・ひと椀で蛋白質と野菜類がとれます。
- ・今回は豚ひき肉を使用しましたが、鶏肉でもいいですし、野菜も旬のものをいろいろ使ってみてはいかがでしょうか。
- ・ワンタンの皮を入れることで少しとろみがつき、汁椀そのものの保温性があるように冷めにくい汁椀に仕上げました。
- 寒い季節にあったまる一品をどうぞ。

和太鼓競演会「乱舞Ⅱ」と 「松前町文化協会秀作展」のご案内

松前町文化協会20周年事業の一環として、和太鼓競演会「乱舞Ⅱ」を開催します。

今回は、県民総合文化祭の企画事業として実施し、県内和太鼓グループによる合同演奏・舞踊と唄と太鼓による豪快な演奏を披露します。

同時に「松前町文化協会秀作展示会」を開催し、藤岡抱玉先生による書道展をはじめ、優れた写真・手工芸・古典作品などを展示します。

和太鼓競演会「乱舞Ⅱ」

日時 11月24日(日)
14時～17時

場所 松前総合文化センター
広域学習ホール

入場料 無料(整理券必要)

お求め先 松前総合文化センター

東・西・北公民館
宮川 透方

☎985-4139

☎985-0618

日時 11月23日(土)
13時～16時

松前町文化協会秀作展示会

日時 11月24日(日)
10時～16時

場所 松前総合文化センター
ふれあい展示室ほか

入場料 無料
問い合わせ 松前総合文化センター
☎985-4139

