

冷やしワンタンスープ

材料（4人分）

鶏ひき肉	150g
〔きゅうり	小1本
〔塩	少々
ワンタンの皮	20枚
オクラ	2～4本
マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
(A) 〔水	3カップ
〔コンソメ	1個
〔塩	小さじ1/4
〔しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①鍋に(A)を入れて火にかけて煮溶かした後、よく冷やす。
- ②きゅうりは3cm長さの斜め薄切りにしてから、千切りにする。
塩をふり、しんなりしたらよく絞る。
- ③オクラはゆでて、輪切りにする。
- ④ボウルに鶏ひき肉、②のきゅうり、マヨネーズ、塩、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ⑤④を20等分にして、ワンタンの皮で包む。
- ⑥⑤をたっぷりの湯でゆでる。
ワンタンが浮いてきたら、水にとる。
- ⑦⑥を器に盛り、①のスープを注ぎ、オクラを飾る。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	185kcal	脂質：	6.4g
タンパク質：	10.9g	食塩：	1.6g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー