

ニラとピーナッツのワンタンお焼き



材料(1人分)

- ニラ 10g
- ピーナッツ 5g
- もやし 40g
- ゴマみそソース(市販品) 1/3袋(37g)
- ワンタンの皮 3枚
- 水溶き片栗粉 適宜

栄養価(1人分)

エネルギー	94kcal
蛋白質	4.2g
脂質	3.0g
塩分	1.1g
野菜使用量	50g

作り方

- ①ニラともやしは1.5cm幅に刻む。ピーナッツは荒く刻む。
- ②フライパンでニラともやしを炒め、ゴマみそソースを加える。
- ③炒めあがった②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④③でできたものとピーナッツをスプーン1杯程度取り、上下から二枚のワンタンの皮で包む(つなぎ目は水溶き片栗粉で閉じる)。
- ⑤フライパンで焼き目が付くまで加熱し、その後蒸し焼きにする。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)