

最優秀賞

ライスペーパーで! ワンタン風キムチスープ

レシピ考案者



ツルハ
ドラッグ
監理栄養士
山田 真輝

ライスペーパーで
もちもち食感がプラスされ、
満足度もアップ!
冬にぴったりなカラダ
温まるスープですよ



調理時間
20分

1人分
たんぱく質 …… 13.2g
野菜 …… 76g
塩分 …… 1.6g
エネルギー …… 212kcal

材料 (2人分)

ライスペーパー	1枚
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	4cm(40g)
ほうれん草	1株(30g)
白菜キムチ	30g
牛乳	360ml
A しょうがのすりおろし	小さじ1
みそ	小さじ1
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1
小ねぎの小口切り	1本(6g)

作り方

- ① ライスペーパーはぬるま湯に通してやわらかくして、ぬれぶきんの上のせて水気をきり、ひと口大にちぎっておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは細切りにする。ほうれん草は4cm長さに切る。
- ③ 鍋を熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、②の玉ねぎ・にんじん・ほうれん草を加えて更に炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Aを加えて煮る。煮立ったら弱火にし、①のライスペーパーを加えてサッと煮る。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らす。