



ホウレンソウの スープワンタンの



ホウレンソウは、発がんを抑制する効果で知られていて、βカロテンの量も葉野菜の中ではトップクラス。またカロテンの一種で、ルチンという成分には高い抗がん作用があり、がんの因子をあらゆるところでたたいてくれます。豚肉の良質タンパク質は血管を強くし、しなやかにする働きがあるので脳卒中の予防に効果的です。

●材料 (4人分)

ワンタンの皮 24枚、チキンブイヨン 1000cc、香菜(なければネギで) 適量 (ワンタンの餡) ホウレンソウ 2束、豚ミンチ肉 200g、白ネギ(みじん切り) 大さじ1、ショウガ(すりおろす) 小さじ1、塩 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1、老酒(あれば) 小さじ1、ごま油 小さじ1

●作り方

- 1 ホウレンソウは茎を切り取り、塩(分量外)を入れた熱湯でサッとゆでて冷水に入れ、水気を切ってみじん切りにし、フキンで絞る。
- 2 ボールに豚ミンチから老酒までを入れ、ねばりが出るまで手でよく練り合わせる。
- 3 2にごま油を加えてさらに混ぜ合わせ、最後に1を加えて合わせる。
- 4 チキンブイヨンはパッケージ通りの水を火にかけ、1000cc分作る。
- 5 3の餡をワンタンの皮で包んでいく。(3の餡が24等分になるように) 包んだワンタンを熱湯に入れていき、浮き上がってくるまでゆでる。
- 6 熱した4を器に張り、ゆで上がった5を入れて香菜(またはネギ)を散らす。
※スープは味をみて塩・こしょう(分量外)で調える。

ホウレンソウの
食物繊維が
胃腸を整え、
便秘の予防にも
なります。

