



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年1月号より」

## 白菜と豚肉のスープ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

豚肉(肩ロース薄切り)	150g
白菜	2枚
干しいたけ	2枚
ベーコン	3枚(60g)
貝柱	2コ(50g)
水	3カップ

▼※▼

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ3/4
こしょう	少々
青ねぎ	1本
ワンタン皮	4枚
揚げ油	適量

- 1 豚肉は包丁で刻み、さらにたたいてひき肉状にします。
- 2 干しいたけは水で戻し、みじん切りにします。白菜、ベーコン、貝柱もそれぞれみじん切りにします。
- 3 ボールに1の豚肉を入れ、水1/4カップを加えて手早く混ぜ、肉に水分を含ませます。さらに水1/4カップを加えて混ぜ、肉にねばりが出てきたら残りの水を一気に加えて混ぜます。
- 4 3に2の材料を加えてかるく混ぜ、合わせた※の調味料も器に分け入れ、ラップをぴったりとかけます。これを蒸気の上上がった蒸し器に入れて強火で約25分蒸します。
- 5 青ねぎは小口切りにし、ワンタン皮は中温の油でカリッと揚げてあらくつぶし、蒸しあがった4に散らします。

※蒸し器の代わりに、電子レンジで器1コにつき3~4分加熱して火を通してもよいでしょう。