

# くらしの炎

vol.181

炎でかんたんクッキング

▶レシピ「もちもち水ギョーザのあんかけ野菜スープ」

炎でかんたんクッキング

特集 ▶ガスファンヒーター／エネファーム

企業さま紹介 ▶ホテルベルエア仙台

読者プレゼント

▶ホテルベルエア仙台「Fermata(フェルマータ)ペアランチお食事券」



**もちもち水ギョーザのあんかけ野菜スープ**

しうがとあんかけで体の芯までポカポカ♪ボリュームがあるのにカロリー控えめ。夜食にもおすすめの一品です。

**作り方**

- 白菜は根元から縦に半分に切り、さらに芯と葉の部分に切り分ける。芯の部分は包丁をねかせて、2cmのそぎ切りにする。葉の部分は3cmのざく切りにする。  
[1] 
- 鍋にゴマ油を熱し、白菜の芯の部分とにんじん、冷凍きのこミックスを入れる。軽く塩・コショウを加え、強火で炒める。野菜がしなりたら白菜の葉の部分を入れ、さらに軽く炒める。  
[2]   
[3]   
[4]   
[5] 
- 2に水(800cc)とAを加え、ひと煮立ちさせる。冷凍水ギョーザを凍ったまま入れ、中火で4分煮る。(タイマー機能が便利)  
[6] 
- 火を止めて、水溶き片栗粉を少しづつ流し入れる。  
※ダマにならないように流し入れる度に、全体を混ぜ合わせましょう。  
中火でかき混ぜながら1分ほど加熱する。(タイマー機能が便利)  
全体にとろみがついて、つやが出たら火を止めます。
- 塩・コショウで味を調整したら器に盛り付け、桜エビを散らす。  
[7] 

**A 鶏がらスープの素(顆粒)**  
大さじ2  
**酒**  
大さじ2  
**オイスター調味料**  
小さじ2  
**おろししょうが**  
小さじ2  
**砂糖**  
小さじ1

**水溶き片栗粉**  
片栗粉 大さじ1  
水 大さじ1

**材料(4人分) 約170kcal(1人当たり)**  
約15分

●冷凍水ギョーザ(市販) 12枚  
●白菜 200g(2枚)  
●にんじん 60g(1/3本)  
●冷凍きのこミックス(市販) 160g  
●ゴマ油 小さじ1  
●塩・コショウ 各適量  
●桜エビ 適宜

**炎でかんたん  
クッキング**



©SGB&amp;H

ガス局料理教室に参加してみませんか？

親子教室も開催しています！詳しくはガス局ホームページをご確認ください。

仙台市ガス局 料理教室

