

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」

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」



材料(4人分) 約170kcal(1人当たり)

調理時間
約15分



- 冷凍水ギョーザ(市販) 12コ
- 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

- 鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ2
- 酒 大さじ2
- オイスターソース 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2

もちもち水ギョーザのあんかけ野菜スープ

しょ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〉

1 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。
にんじんは、細切りにする。



2 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。野菜がしんなりしたら白菜の葉の部分を入れ、さらに軽く炒める。



💡きのこは冷凍すると栄養価がアップし、旨み成分は生の約3倍とも言われています。約1か月の保存が可能で、使いたいときに必要な量だけ使うことが出来て便利です！調理する際は解凍しないでそのまま強火で炒めましょう。

3 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)



💡冷凍水ギョーザの皮は茹ですぎると溶けるので、食べる直前に調理しましょう。
冷凍水ギョーザの調理時間は商品によって異なります。各商品パッケージの指示に従って調理しましょう。



4 火を止めて、水溶き片栗粉を少しずつ流し入れる。
※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る。



5 塩・コショウで味を調えたら器に盛り付け、桜エビを散らす。



💡桜エビときのこは相性抜群！
カルシウム不足が気になる方にもおすすめです。



©SG&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

