

ワンタン皮のつるっとサラダ【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	51kcal	たんぱく質	2.4g
食塩相当量	0.1g		

STORY

パプリカのビタミンCは長時間加熱すると壊れてしまいます。栄養素を無駄なく摂取するにはおすすめのレシピです。

材料 (1人分)

- ワンタン皮 (2~3枚)
- きゅうり (1/3本)
- 黄パプリカ (1/4個)
- 大葉 (適量)
- ゆずの皮 (適量)
- 削り節 (適量)
- 土佐酢 (小さじ2)

作り方

1. ワンタンの皮は半分に切り、1cm幅に切る (①)。きゅうり・パプリカは皮をむいてワンタンと同じ大きさに切る (② ③)。

①

②

③



2. 鍋に湯を沸かし、1.を入れてさっと茹でる (④)。ザルに空け、冷水にさらして (⑤) さます。

④

⑤



3. 2.の水気を絞り、器に盛る (⑥)。土佐酢・削り節・大葉・ゆずの皮をかけて完成 (⑦)。

⑥

⑦



Point

ワンタンの皮はつるつる食べやすくて、のど越しをなめらかにしてくれます。お好みの野菜を使っても合います。