

## イワシの揚げワンタン 胡麻ソース掛け

### ●材料(分量) 2人前

#### 【ワンタンの具】

- ①マイワシ(手開きフィレ)(80g)
- ②長ネギ(20g)
- ③しいたけ(1個)
- ④たけのこ(10g)
- ⑤おろし生姜(5g)
- ⑥おろしニンニク(5g)
- ⑦ワンタン(シュウマイ)の皮(10枚位)

#### 【あんの下味】

- ⑧塩、胡椒、酒(少々)
- ⑨卵白(8g)
- ⑩でんぷん(8g)
- ⑪ごま油(4g)

#### 【付け合わせ野菜】

- ・もやし(100g)
- ・ニラ(1/3束)
- ・ミニトマト(5個)

#### 【胡麻だれ】

- ⑫長ネギ(100g)
- ⑬おろし生姜(10g)
- ⑭砂糖(25g)
- ⑮醤油(60g)
- ⑯酢(20g)
- ⑰練り胡麻ペースト(40g)
- ⑱ごま油(10g)



### ●作り方

- 1 マイワシは包丁で細かくたたく。
- 2 ②～④はみじん切りにする。
- 3 ボウルに 1、2、おろし生姜、おろしニンニク、⑧～⑪を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、冷蔵庫で10分休ませる。
- 4 3をワンタンの皮にお好みの形で包んでいく。
- 5 揚げ油を熱し、4を中火で揚げる。
- 6 もやし、ニラを食べやすい長さに切り、ミニトマトと一緒にボイルする。
- 7 みじん切りした長ネギとおろし生姜、⑭～⑱をボウルに入れ、よく混ぜる。
- 8 お皿に 5、6を盛り付け、7をかける。

### ●ココがポイント！

- ・ワンタンの具は、皮からなるべくはみ出さないようにする。
- ・もやし等をボイルする際、お湯にごま油を少量入れる。
- ・胡麻だれはラー油を混ぜたり、市販の胡麻ドレッシングを使っても美味しい。
- ・ワンタンは揚げても、茹でても、色々バリエーションが効く。
- ・たくさん作っても生の状態で冷凍保存できる。