



皮に透き通る翡翠色が美しい

小松菜とえびのワンタン

[材料・4人分]

小松菜…250g むきえび…80g にんにく、しょうが(みじん切り)…各小さじ1/2

ワンタンの皮…1袋

A(溶き卵…1/2個分 砂糖・塩…各少々 しょうゆ…大さじ1)

たれ(ラー油、酢、醤油…各少々)

- ① 小松菜は茹でてみじん切りにし、水気をしぼる。えびは包丁でたたき、すり身状にする。
- ② ①のえび、にんにく、しょうが、Aを粘りがでるまでよく練る。
さらに①の小松菜を加えて混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包んでしっかりとめる。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れ、浮き上がったら冷水にくぐらせる。
水気を切って器に盛り、たれを添える。

MEMO お子様と一緒にワンタン作りにチャレンジしてみましょう。
お好みで香葉を添えると、よりエスニックな風味を楽しめます。

調理時間

25min.



MEMO・・・小松菜

Komatsuna

- ミネラル、ビタミン、食物繊維など様々な栄養素をまんべんなく含んでいる。特にカルシウムは豊富で、骨や歯の健康維持に効果的である。
- 葉肉が厚く、緑色の濃いものを選ぶとよい。購入後は濡れた新聞紙に包んで、立てて保存するとよいが、あまり日持ちしないため、なるべく早く食べるのが望ましい。

主な産地

さいたま市、三郷市、川越市

出荷カレンダー

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | |

もう1品

小松菜の旨味が存分に楽しめる一品 小松菜の鮭マヨあえ

[材料・4人分]

- 小松菜…300g
- 鮭フレーク…大さじ2
- 塩…少々
- だし…1/4カップ
- しょうゆ…小さじ2
- マヨネーズ…大さじ3

- ① 小松菜は塩茹でにし、冷水にとって4cmの長さに切り水気をしぼる。だし、しょうゆを加えてあえる。
- ② 鮭フレークに、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ ①の小松菜をもう一度よくしぼり②とあえて器に盛る。

調理時間

10min.

MEMO 鮭フレークの代わりに、焼いた鮭をほぐすと鮭の香りが広がります。ほぐす作業をお子様にお手伝いをさせてみてほしいです。小松菜はさっと茹でることで、栄養も逃さず頂きましょう。

*ご意見や、埼玉やさいを使ったあなたの自慢レシピをお寄せください。

〒330-0063 さいたま市浦和高砂3-12-9
JA埼玉県中央会 地域振興課
TEL.048-829-3310 FAX.048-822-2036

制作：JA埼玉県中央会
JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会

撮影：鈴木正美

編集協力：ベジタブル&フルーツマイスター KAORU