



289Kcal、塩分1.2g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

なま麩 1/4本  
 エビ 5尾  
 豚ミンチ 150g  
 セロリ 1/3本  
 A ニンニク、しょうがのみじん切り  
     各 小さじ1  
 醤油 小さじ1  
 塩小さじ1/3、ブラックペッパー

ワンタンの皮  
 揚げ油  
 スイートチリソース

<作り方>

1. なま麩、セロリは5mm角に切る。
2. 海老は細かくつぶし、豚ミンチと混ぜ、1とAを入れ混ぜる。
3. 雲吞の皮に詰める。
4. 170度の油で揚げる。
5. セロリの葉とともに盛り、スイートチリソースを添える。