

## 薬膳雲吞

マーケットに行ったら妙に安いワンタンが売っていました。エビ入りで@55なんで、迷うことなく買ってしまいました。スープをどうしようか考えたのですが、先ず出汁をとらなくてはと、①味の煮干しと ②昆布を入れてさらに ③作り置きの鶏がらスープ（凍っているもの）さらに ④乾燥シイタケを戻して切り入れて ⑤乾燥小エビも入れてしまえ ⑥豚肉 ⑦キクラゲ ⑧ワンタン 以上を、しょう油、日本酒で調味しました。何が薬膳か分かりませんが、なんとなく身体に良さそうなので、薬膳雲吞と名付けてみたのです。

具沢山ゆえに半分くらいでお腹がいっぱいになりました。もしかしたらダイエットに励んでいる方にはお勧めの料理かも知れません。ワンタンが入っていると何となく得した気分になるのは私だけでしょうか？ 買ったワンタンの中身は練り物でしたけど・・・例によって、安物買いの何とかですけど、まあ旨かったので今回は良しとします。

～ へろへろとワンタンすするクリスマス 秋元不死男 ～



アジの煮干しの良いところは、出汁が強く出ることと、出汁殻も美味しく食べられることです。お勧めです。

スープの白っぽい濁りは、鳥ガラの白湯スープの色。

