

作ってみませんか？



酸辣湯 (サンラータン)

2月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)	作り方
豚もも肉 (スライス) 40g	①鍋に油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れて炒める。 ②鶏がらスープと水を加え、煮る。 ③豆腐、チンゲン菜を加え、Aで味付けする。 ④水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤溶き卵を回し入れる。 ⑥酢を加え、仕上げにごま油を回し入れる。
干しいたけ (水で戻してせん切り) 2g	
たけのこ・水煮(せん切り) 40g	
にんじん (せん切り) 1/4 本	
油 適宜	
鶏がらスープ (顆粒) 大さじ1	
水 3カップ	
豆腐 (さいの目切り) 1/5 丁	
チンゲン菜 (1.5 cm幅) 1 株	
しょうゆ 小さじ1	
A うすくちしょうゆ 大さじ1	
塩・こしょう 少々	
片栗粉 (同量の水で溶く) 小さじ1	
卵 (割りほぐす) 1 個	
酢 小さじ1	
ごま油 小さじ 1/2	



☆調理のポイント☆

水溶き片栗粉は、卵より先に入れるとふんわりとできあがります。

また、卵は浮き上がるまでは混ぜない方がきれいに仕上がりますよ♪

ひとこと Memo

酢の酸味とこしょうの辛味が食欲をそそる中華スープです。野菜・肉・卵・豆腐が入り、手軽で栄養満点！

はるさめを入れたり、ラー油でアクセントをつけたりするのもおすすめです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	81kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	5.0g
食塩相当量	1.0g