



サンラータン

サンラータンは中国料理で酸辣湯と表され、酸味と辛味が特徴のスープです。
減塩による塩分の物足りなさを補うために具たくさんにしました。
歯ごたえのある食材をたくさん使っていますので、お腹いっぱいになります。

材料 2人分

豚ひき肉 …… 30g	しょうが(スライス) …… 2~3枚	
木綿豆腐 …… 40g	油 …… 適量	
卵 …… 1/2ケ	A 戻し汁(不足分は水で補う)… 350g	
たけのこ水煮 …… 25g		鶏がらスープの素 …… 1.5g
にんじん …… 10g		しょうゆ …… 5g
えのき …… 20g		酒 …… 6g
春雨 …… 10g	片栗粉 …… 4g	
干しえび …… 2g	酢 …… 12g(好みで増減)	
干しいたけ …… 小1枚	ラー油 …… 適宜	
長ねぎ …… 7cm		



作り方

- ① 春雨と干しえび、干しいたけを水で戻す。
(干しえび、干しいたけの戻し汁は使うので捨てない)
木綿豆腐は重しをして水切りをする。
- ② 木綿豆腐は拍子木切り、たけのこ、にんじんは短冊切り、えのき、春雨は3cm長さに切る。
干しえびは粗みじんに切り、干しいたけは薄切り、長ねぎ、しょうがはせん切りにする。
- ③ 中華鍋に油を熱し、長ねぎ、しょうがを炒める。
- ④ 香りが出てきたら豚ひき肉を加え、肉色が変わったなら、たけのこ、にんじん、えのき、干しいたけを加え炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたらAを加え、ひと煮立ちしたら、豆腐、春雨、干しえびを加えて、軽く煮込む。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。
- ⑦ 酢を加え、味を調える。
- ⑧ 器に盛りつけ、お好みでラー油を注ぐ。



豆知識

減塩ポイントは香り食材です。干しえびと干しいたけでだしを取り、ねぎとしょうがを炒めて香りを引き出しています。酢とラー油は好みで入れましょう。

1人分の栄養価

エネルギー ……	166kcal
たんぱく質 ……	7.5g
脂質 ……	9.9g
炭水化物 ……	10.4g
食塩 ……	0.9g