



今夜の一品にいかがですか？

*大根の酸辣湯 (サンラータン) *

【 材料 (4人分) 】

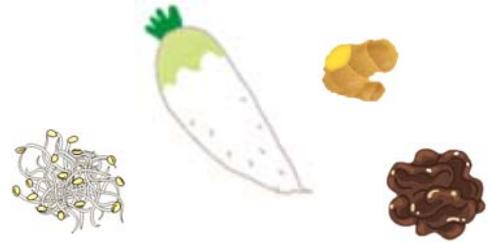
- ◎ 大根 . . . 200 g
- ◎ きくらげ (乾燥) . . . 10 g
- ◎ 生姜 (1/2かけ程度) . . . 12 g
- ◎ 鶏ひき肉 (むね) . . . 60 g
- ◎ ごま油 . . . 大1/2
- ◎ 水 . . . 480ml
- ◎ 塩 . . . 小1/4
- ◎ こしょう . . . 適量
- ◎ もやし . . . 100 g
- ◎ 卵 . . . 1個
- ◎ 青ねぎ . . . 20 g
- ◎ 水溶きかたくり粉 . . . 水：小2 + かたくり粉：小1・1/2
- ◎ 炒りごま . . . 小2

合わせ調味料

- ◎ 酢 . . . 大1
- ◎ うすくち醤油 . . . 小2
- ◎ ラー油 . . . 適量

※ラー油はお好みでいれる

(小さい子どもがいる場合は、盛り付けてからかける)



【 作り方 】

- (1) 乾燥きくらげは、ぬるま湯で戻し細切りにする
- (2) 大根は短冊切り、生姜は短めの千切りにする
- (3) 鍋にごま油を入れ生姜を炒め香りが出始めたら、肉を入れさらによく炒める
- (4) (3) に、大根、きくらげ、水を入れる
- (5) 大根がやわらかくなったら、合わせ調味料、もやしを入れ、塩・こしょうで調整する
- (6) (5) が再度煮たったら水溶き片栗粉を入れ、ねぎを入れる ※煮すぎないように注意！！
- (7) (6) をかき混ぜ、とろみがついたら溶き卵をまわし入れ、火を止め蓋をする
- (8) 器に盛り付け、上にごまを指でつぶしながらかける



春までもう少し . . . まだ寒い日が続きます。
 体の内から温まるスープはどうでしょうか？
 酸味が野菜 (根菜) の甘みを引き立たせ、生姜・ラー油の辛みと、とろみのついたスープは体の内から温まる一品です。火が通りやすい食材ばかりなので短時間で仕上がり忙しい日にもおすすめです！！
 ※酸辣湯とは . . . 酸味と辛みと香味を活かした中華スープです (中華めんやうどんを入れてもおいしいですよ♪)

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
106	6.8	6.4	0.9

