

5月のレシピ

酸辣湯(サンラータン)

一宮町食生活改善会

1人分エネルギー354kcal

〈材 料〉〈6人分〉

豆腐	1/2丁
ニラ	1束
生椎茸	2個
卵	2個
豚ひき肉	100g
豆板醤	小さじ1
生姜	1カケラ
オイスターソース	小さじ2
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ① 生姜はみじん切り、豆腐はさいの目、にらは洗って食べやすく切る。
- ② 厚手の鍋にごま油小さじ1を熱し生姜と豆板醤を加え香りが立ったら豚ひき肉を加え炒める。スライスした椎茸→豆腐を加えサッと炒める
- ③ 塩小さじ1/2、オイスターソース、水500ccを加えて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみを付けて、ニラを加えてサッと混ぜる
- ④ 再び煮立ったら、溶いた卵の半量を回し入れて5秒待ち、残りの卵を回し入れて大きく混ぜて火をすぐに止める。
- ⑤ 酢大さじ2を加えてひと混ぜし器に盛り、お好みでラー油、酢、粉山椒を加えてどうぞ！

📌ポイント 色々な食材の旨味と香り、香り、酸味のバランスで美味しく減塩することができます。

お子様には辛みを減らし、お試しください。

トロツとしたスープに、ふんわりとした卵、美味しいスープですよ♪
茹でた中華麺を入れたら、酸辣湯麺になりますね！

