

編集者(管理栄養士ヒロセ)一押し!!
15分でできる、簡単なのに本格的! **スープ料理**

一杯あたり
213 kcal
塩分**1.1 g**

疲れた心と カラダに沁みる 酸辣湯 (サンラータン)



Point食材



干し椎茸の戻し汁

干し椎茸の戻し汁を使って、簡単なのに深みのある味わいに! 冷水に4~5時間浸して戻すか電子レンジを使って簡単に戻すこともできます!

きくらげやたけのこ、人参などを加えると食感がさらにアップ!

作り方

材料(2人分)

- ・干し椎茸…5g (カットタイプ)
- ・豚バラ肉…50g
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・長ねぎ…1/3本
- ・卵…1個 (溶いておく)

カットタイプを使って時間短縮!

- A
- ・鶏ガラスープの素、砂糖…各小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・片栗粉…大さじ1 (倍量の水で溶いておく)
 - ・酢…小さじ2
 - ・こしょう、ラー油…適量

やけどに注意!

- 1 干し椎茸は、大きめの耐熱ボウルに水(200ml)と一緒にに入れてラップをし、レンジ(500w)で3分加熱する。戻し汁ごと鍋に移す。豚肉、豆腐、ねぎは細切りにしておく。
- 2 ①の鍋に水(200ml)を追加し中火にかけ、豚肉、ねぎを加える。煮立ったら(A)を加え、水で溶いた片栗粉を加える。
- 3 豆腐を崩れないように気を付けながらゆっくり加え、沸騰したら、溶き卵を流し入れる。火を止め、酢を加える。器に移し、こしょう、お好みでラー油をかけて完成!