

サンラータン 酸辣湯



《栄養量：1人前》

エネルギー：60kcal
たんぱく質：3.5g
脂質：2.3g
炭水化物：4.4g
食塩相当量：1.4g



材料（4人分）

ロースハム・・・20g
豆腐・・・80g
人参・・・20g
たけのこ・・・40g
しいたけ・・・1個
卵・・・1/2個
青ねぎ・・・5g

A

スープ	水	600g
	鶏ガラ素	小さじ2
濃口しょうゆ		大さじ1
酒		大さじ1

B

酢	大さじ2
辣油	お好みで (小さじ1/2~)
こしょう	少々

片栗粉・・・大さじ1
水・・・大さじ1

作り方

- ①具材は全て細切りにする。（マッチ棒くらいの大きさ）
- ②Aの調味料を鍋に入れ、スープを作る。
- ③細切りにした具材を入れる。（豆腐は崩れやすいため、最後）
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を入れる。
- ⑤最後に、ロースハムを入れ、Bの調味料を入れる。