



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈汁物〉 酸辣湯

酸辣湯（サンラータン）は、酸味と辛みをきかせた中華スープです。暑い日は酢でさっぱりと、寒い日はとろみで体が暖まり、年間を通して楽しめる料理です。

作り方

- ①ささみは細切りにし、片栗粉をまぶす。豆腐は2cm厚さの薄切りに、万能ねぎは3cm長さの斜め切り、たけのこは3cm長さの細切りにする。ミニトマトは半分に切る。えのきは石づきを除き、半分に切る。
- ②鶏がらスープを中火にかけ、ささみを入れてほぐし、えのき、たけのこ、Aを加えて2～3分煮る。豆腐、万能ねぎ、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせる。Bの水溶き片栗粉を少量ずつ加えてよく混ぜ、とろみをつける。
- ③溶き卵を細く糸のようにまわし入れて火を止め、Cを加えて混ぜる。
- ④器に盛り、黒いりごまをふる。

材料(4人分)

鶏ささみ …………… 1本
 片栗粉 …………… 小さじ1
 豆腐 …………… 1/4丁
 万能ねぎ …………… 2本
 たけのこ …………… 50g
 ミニトマト …………… 3個
 えのきだけ …………… 1/2束
 鶏がらスープ …… 600ml

A しょうがのしぼり汁 …… 小さじ1/2
 酢 …………… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ1/2
 塩 …………… 1つまみ
 こしょう …… 少々
 溶き卵 …………… 1個分
 B 片栗粉 …………… 大さじ1
 水 …………… 大さじ1
 C ラー油 …………… 適宜
 ごま油 …………… 適宜
 黒いりごま …… 小さじ1/2

エネルギー	89kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	3.6g
カルシウム	44mg
食塩相当量	1.3g