

料理名 (サンラータン)



食品名	材料4人分
豚もも肉	40g
きくらげ(乾燥)	2g
人参	40g
木綿豆腐	80g
だし水	480g
ガラスープ	大さじ1/2
酒	小さじ2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉(倍の水で溶く)	小さじ2
卵 L	1個
酢	大さじ1/2
糸みつば	12g

(作り方)

- ① 豚もも肉は3cm幅の細切り、豆腐は短冊に切る。
- ② 人参は千切り、みつ葉は、1.5cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁、ガラスープ、酒を入れ豚肉をほぐしながら入れる。
- ④ きくらげ、人参、豆腐を入れ、塩、こしょう、しょうゆで味を整える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、火が通ったら仕上げに酢とみつばを入れて、出来上がり。

☆料理についてのコメント

アクは、丁寧にとるとおいしくできます。だし水は、給食ではいわし節からとっていますが、昆布やかつお節のだしでもよいです。

お酢の入ったスープですが、お酢の量は控えめにしています。「サン=酢」を効かせた、味わい深いスープです。疲れている時などにおすすめです。



[作成者]