



作ってみませんか? びくやまの学校給食

1月 福山市立〇〇小学校

酸辣湯(サンラータン)

材料(4人分)		作り方
豚もも肉(うす切り)	40g	①鍋に油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れて炒める。 ②鶏がらスープの素と水を加え、煮る。(アクが出たら、取り除く。) ③豆腐、チンゲン菜を加え、Aで味付けする。 ④水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤溶き卵を回し入れる。(卵が浮き上がるまでは混ぜない。) ⑥酢を加え、仕上げにごま油を回し入れる。
干しいたけ(水で戻してせん切り)	2g <small>※戻す前の重量</small>	
たけのこ・水煮(せん切り)	40g	
にんじん(せん切り)	1/4本	
油	適宜	
鶏がらスープの素	大さじ1	
水	3カップ	
豆腐(さいの目切り)	1/5丁	
チンゲン菜(1.5cm幅)	1株	
┌ しょうゆ	小さじ1	
A うすくちしょうゆ	大さじ1	
└ 塩・こしょう	少々	
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1	
卵(割りほぐす)	1個	
酢	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

ひとこと Memo

中華料理のひとつで、酢の酸味とこしょう等の辛味と風味が特徴のスープです。

日本では、麺を加えて、酸辣湯麺にすることもあります。



☆調理のポイント☆

卵よりも、水溶き片栗粉を先に入れると、卵が浮いて、ふんわりとできあがります。



【1人分の栄養価】

エネルギー	83kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	4.8g
食塩相当量	1.1g

