

サンラータン 酸辣湯



【材料】 1人分

もやし 1/4袋 (50g)

長ネギ 1/5本 (30g)

にんじん 1cm (10g)

絹ごし豆腐 1/8丁

たまご 1/2個

A { いりこだし 150ml

酢 小さじ2

濃口醤油 各小さじ1

料理酒 各小さじ1

みりん

水溶き片栗粉 片栗粉・水各小さじ1

好みでラー油やごま油 適量

【作り方】

- ①にんじんは細切り、長ネギは斜め薄切りに切る。
 - ②①・もやし・Aを鍋に入れ、煮る。
 - ③野菜の火が通ってきたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
 - ④豆腐を大きく崩しながら③に入れ、沸騰してきたら、溶いた卵を流し入れる。
- *お好みで器に盛った後、ラー油やごま油をかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
162	7.5	67	11.9	1.8	1.1

ひとこと

酸味で
食欲増進。
卵と豆腐で
たんぱく質
もしっかり
摂れます。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

