

まろやかな酸味がクセになる！

スーラータンスープ



～かんたん薬膳シリーズ～

【1人あたりの栄養量】
エネルギー 109kcal 食塩相当量 1.6g



【材料(2人分)】

* 人参	1/3本
* ニラ	1/3束
* 長ネギ	1/4本
* しいたけ	4枚
* きくらげ(乾燥)	4g
* 絹ごし豆腐	1/4丁
* もやし	30g
* 水	400mL
A { * 黒酢	大さじ1
* 鶏ガラだし	小さじ1
* しょうゆ	小さじ1
* 片栗粉	大さじ1/2
* 溶き卵	1/2個分
* 塩・コショウ	少々
* ラー油	適量

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて長さ4cmの拍子切りにし、ニラは4cmの長さに切ります。
- ② 長ネギは斜め切りにし、しいたけは石づきを落として薄くスライスします。
- ③ キクラゲは水で戻し、水気を切ったら食べやすい大きさに切ります。
- ④ 絹ごし豆腐はキッチンペーパーなどで軽く水切りをしておきます。
- ⑤ 鍋に水と人参を入れて火にかけ、沸騰したらもやし、②、③、Aの調味料を加え、中火で5分煮ます。
- ⑥ 具材に火が通ったらニラと④の豆腐をスプーンで崩しながら⑤に加えてさらに中火で2分煮ます。
- ⑦ 水(分量外:大さじ1)と片栗粉を混ぜて、⑥に加えてとろみをつけます。
- ⑧ とろみがついたら溶き卵を回し入れて、塩・コショウで味を調えたら最後にラー油を入れます。



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



黒酢を使ったまろやかな酸味がある夏にぴったりなスープです。お酢には唾液の分泌を促進する働きがあります。唾液量が増えると消化吸収がよくなりますので、暑さで食欲がわかない夏におすすめの調味料でもあります。お酢のチカラで夏も元気に過ごしましょう。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士