

スーラータン



ひとくちメモ

酸辣湯（スーラータン又はサンラータン）は、中華料理のスープで、酢の酸味ととうがらしやこしょうなどの辛味をきかせ、卵を流し入れたものです。

中華めんを入れて酸辣湯めんにしても美味しく食べられます。お好みで酸味や辛味を足してください。

作り方

材料と分量 (4人分)

卵	2個
豚肉	20g
もやし	1/2袋(100g)
たまねぎ	小1/2個(60g)
にんじん	40g
はるさめ	5g
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
酢	小さじ1/2
ラー油	少々
片栗粉	小さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1
水	800cc

栄養価 一人分の

エネルギー71kcal
たんぱく質5.1g



1 もやしを洗っておく。



2 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切りにする。



3 春雨を熱湯につけてもどし、食べやすい大きさに切る。



4 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れ、アクをとりながら豚肉を煮る。



5 肉が煮えたら、たまねぎ・にんじん・もやしを入れて煮る。

6 野菜が煮えたら、塩・しょうゆ・こしょうで調味し、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れる。

7 春雨を入れ、酢・ラー油を入れ味を整える。

※酢・ラー油は食卓で各自入れてもよい。



ごはん 牛乳
チンジャオロースー
スーラータン

2021年6月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)

