

みんなのレシピ

(財)宮城県学校給食会

材料

材料名(6~8人分)分量(g)

チキンブイヨン	400m l
水	1200m l
塩	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ3
水	大さじ3
ごま油(炒め用)	小さじ1
チンゲン菜	1株
豚バラ肉	100 g
生しいたけ	4個
たけのこ千切	80 g
卵	2個
豆腐	1/2丁
酢(仕上げ)	大さじ2
胡椒(仕上げ)	適量

料理の特徴

「酸辣湯(サンラータン)」は、中国四川料理のスープで、酸味を利かせた豊かな香りと、片栗粉でつけるとろみが特徴です。寒い時期にはもちろん、暑い時期にも人気の高いメニューです。ラーメンを加えて「酸辣湯麺」としてもお楽しみ頂けます。

酸辣湯(サンラータン)



作り方

ごま油で豚バラを炒め、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜を加えて炒める。

鍋にチキンブイヨンと水を入れて火にかける。

が沸いたら、塩・しょうゆを入れて豆腐を加える。

再度沸騰したらいったん火を止め、水溶き片栗粉(1:1)でとろみをつけて1~2分煮る。

溶き卵をまわしいれ、軽くおたまでかき混ぜる。火を止めてから酢を加え、仕上げに胡椒をふる。

栄養価

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
カルシウム
マグネシウム
鉄
ナトリウム
レチノール当量
ビタミンB1
ビタミンB2
ビタミンC
食物繊維
食塩相当量

調理のポイント

とろみをつけてから溶き卵を入れるとふんわり仕上がります。香りがとばないように「酢」は最後に入れましょう。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	チキンブイヨン	1号缶	1,280円	厳選された素材をじっくり煮込んで造りました。さまざまな種類の素材を使って造るスープやソース。まさに味のオーケストラです。天狗缶詰はその微妙なハーモニーを大切に、優れた素材だけを使って丹精込めて丁寧に仕上げています。グルメの舌を魅了する極上のコクと口あたりがひろく好評をいただいています。
	宮城県産大豆冷凍豆腐	1 kg	490円	宮城県産大豆を100%使用した豆腐をキューブ状にカットし冷凍したもので衛生的に大量使用が可能です。解凍後、生豆腐の食味、食感を保ちます。煮詰めても固くなりにくい。味噌汁、マーボー豆腐にもご利用下さい。