



汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

トマト入り酸辣湯(サンラータン・スーラータン)



酸辣湯(サンラータン・スーラータン)とはすっぱくて辛いと言う意味の中華スープです。めん類のスープとしてもおいしいです♪



材料(1人分)

鶏肉	5g
豆腐	20g
えのきたけ	10g
きくらげ(乾燥)	0.8g
ゆでたけのこ	5g
トマト	12g
チンゲンサイ	8g
卵	10g
うすくちしょうゆ	3.5g
しょうゆ	1.5g
酒	1g
ガラスープのもと	1g
酢	2g
砂糖	0.1g
塩	0.1g
ラー油	0.1g
こしょう	0.04g
かたくり粉	0.8g
水	100g

作り方

- ① 鶏肉・戻したきくらげ・たけのこはせん切り、豆腐・トマトは1.5cm角切り、えのきたけ・チンゲンサイは1.5cm長さに切る。卵は割りほぐす。
- ② 分量の水にとり肉・きくらげ・たけのこを入れて煮立てる。
- ③ えのきたけを入れ、酢・ラー油・こしょう以外の調味料を加える。
- ④ 豆腐・トマト・チンゲンサイを加え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、スープをかき混ぜながら、卵を加える。
- ⑤ 酢・ラー油・こしょうを加えて仕上げる。

給食では、季節によって立川産のトマトを入れます。

