

さくら草の給食レシピ

サンラータン 酸辣湯

酸っぱくて辛いスープです。給食では辛さを控えめに作ります。ご家庭では、好みの酸味と辛さにしてください。酢で酸味が、白こしょうとラー油で辛さが決まります。



<材 料> 4人分

- ・鶏もも肉（小間）・・・120g
- ・清酒・・・・・・・・小さじ1杯
- ・干し椎茸・・・・・・・・4g
- ・清酒・・・・・・・・小さじ1杯
- ・穀物酢・・・・・・・・大さじ1杯
- ・鶏卵・・・・・・・・2個
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1杯
- ・鶏がらスープ・・・・・・・・600cc（しいたけの戻し汁50cc程度含む）
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2杯
- ・にんじん・・・・・・・・60g
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1杯と小さじ1杯
- ・白こしょう・・・・・・・・少々
- ・ラー油・・・・・・・・お好みで
- ・溶き水・・・・・・・・小さじ2杯

<作り方>

- ① しいたけは戻してスライスする。にんじんは短冊切りにする。
- ② 鶏肉は塩と清酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 鶏がらスープとしいたけの戻し汁を合わせたものを沸かす。スープが沸いたところに、②の鶏肉をほぐしながら入れていく。
- ④ ③に、にんじんとしいたけを入れて煮る。
- ⑤ 肉と野菜に火が通ったら、清酒、しょうゆ、白こしょう、ラー油で味をつける。（白こしょうとラー油は控えめに。）
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れかきたま状にする。
- ⑦ 味を見て、白こしょう、ラー油で酸味と辛さを調整して出来上がり

*いつものスープより白こしょうは多めに入ります。

*卵を入れた後に味見をして酸味と辛さを調節するといいです。

*野菜が少なめなので、好みの野菜を追加してください！

