

季節の野菜レシピ

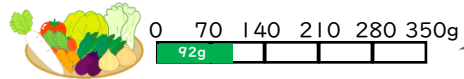
サンラータン
『根菜の酸辣湯』

食物繊維たっぷりの根菜類は秋が旬ですが、保存がきくため年中見かけることができません。酸味でさっぱりと食べやすいため、1年中美味しく食べられるメニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
71kcal	1.8g	1.1g	15.6g	0.7g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/4



○材料(2人分)

れんこん	60g	A {	もずく酢(汁ごと使う)	1カップ
ごぼう	60g		鶏がらスープの素	小さじ2
にんじん	60g		減塩醤油	小さじ1
水	250ml		片栗粉	小さじ2
刻みねぎ	5g		卵	1個
			ラー油	少々

○作り方

- ①れんこんは皮をおき、薄くいちょう切りにして水にさらす。
- ②ごぼうは包丁の背で皮をおき、斜め薄切りにして水にさらす。
- ③にんじんは皮をおき、千切りにする。
- ④鍋に①～③と水を入れ、蓋をして火にかける。
- ⑤具材が柔らかくなったらAを加える。
- ⑥再び沸騰し始めたら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦溶きほぐした卵を加え、火を止める。
- ⑧器に盛り付け、刻みねぎを乗せてラー油をかける。