



# 酸辣湯 (スーラータン)



上尾市ホームページ



## 材料 (2人分)



- 人参 . . . . . 1/3本 (50g)
- しいたけ . . . . . 1枚 (30g)
- もやし . . . . . 60g
- にら . . . . . 1/2束 (50g)
- A { 水 . . . 1と1/2カップ (300ml)
- 鶏ガラスープの素・小さじ1強 (4g)
- 塩 . . . . . 少々 (1g)
- B { 片栗粉 . . . 小さじ2 (6g)
- 水 . . . . . 小さじ2 (10g)
- 卵 . . . . . 1個
- 酢 . . . . . 小さじ2 (10g)
- ラー油 . . . . . 小さじ1/2 (2g)

【調理レベル】 ★☆☆

一人分のエネルギー **87 kcal**

食塩相当量 **1.6 g**



# 作り方



上尾市健康増進計画  
食育推進計画 推進中!

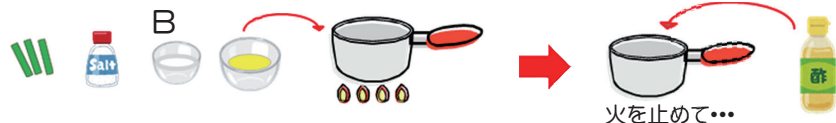
- ① 野菜を洗い、人参は千切りに、しいたけは薄切りに、  
にらは4cmの長さに切る。Bで水溶き片栗粉を作る。卵は割りほぐす。



- ② 鍋にAを入れ火にかけ、人参、しいたけ、もやしを加えて  
柔らかくなるまで煮る。



- ③ にら、塩、Bの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。  
溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止めて酢を加える。



- ④ 器に盛り付け、ラー油をかける。



まろやかな酸味とラー油が  
効いた具たくさんスープです。  
お子様向けにはラー油をかけ  
ないでね。

