

サンラータン 酸辣湯（2食分）

【材料】

豚小間肉	40g	
ごま油	小さじ1	
豆板醤	適宜	
しょうが	2枚	うす切り
にんじん	20g	うす切り
しいたけ	1個	うす切り
ゆでたけのこ	20g	うす切り
豆腐	1/6丁	
長ねぎ	3cm	うす切り
水	300cc	
鶏がらスープの素	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ1	
かたくり粉	小さじ1	（水大さじ1で溶く）



【作り方】

- ① 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め豆板醤を入れる。
- ② ①に、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、水、鶏がらスープの素を入れ煮る。
- ③ しょうゆ、酢で味を調え、水溶きかたくり粉を加え、豆腐を崩しながら入れ、ねぎを加える。

1食 107 kcal 塩分 1.3g
2024.5.16, 23, 28

*X(旧ツイッター)で作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellnesswellness

*アンケートに回答をお願いします。(感想・要望) →

