

令和 3 年度 東アジア文化都市記念特別賞

トマトと小松菜のサンラータン



【受賞者のおすすめポイント】

サンラータン
酸辣湯は中国料理の1つです。

トマトや小松菜などの野菜を多く取り入れました。

ほどよい酸味がくせになる、暑い時期におすすめのスープです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)

・豚肉(スライス) 40g	・水 340ml	〈水溶き片栗粉〉
・サラダ油 小さじ1/2	・中華スープのもと 小さじ2弱	〔・片栗粉 小さじ2
・豆腐 80g	〈A〉	・水 大さじ1弱
・鶏卵 2個	・酒 小さじ1弱	
・小松菜 70g	・しょうゆ(こいくち) 小さじ1弱	
・トマト 40g	・酢 大さじ1弱	
・えのきだけ 45g	・塩 少々	
・干しいたけ 2.5g	・洋こしょう 少々	
	・ごま油 少々	

【作り方】

- ① 小松菜は3cm幅に切り、トマト、豆腐は1.5cm角切りにする。
干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。えのきだけは根元を切り落として半分に切り、バラバラにほぐす。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ 湯を入れ、しいたけを入れ、煮る。
- ④ あくをとり、中華スープのもとを入れ、豆腐、小松菜、トマト、えのきだけを入れ、煮る。
- ⑤ 〈A〉で調味し、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 溶きほぐした卵を流し入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑧ 酢、ごま油を加えて混ぜる。