

酸っぱ辛いお手軽中華メニュー

## 白菜のサンラータン風スープ



サンラータン（酸辣湯）は中国四川料理の一つで、酸味と辛味をきかせたスープです。甘みがある白菜を具材にすると、味のバランスもさらに◎。暑い時期には酸味でさっぱりと食べられ、寒い時期には辛味で体が温まります。

・メイン食材：白菜,豆腐,卵

・調理時間：20分

## ☆ポイント☆

酢は火を通すと酸味がとんでしまうので、止めてから加えましょう。酢の量はお好みで増減してください。

## 作り方

1. 白菜は芯と葉に分け、ざく切りにする。豆腐はさいの目切りにする。しいたけは薄切りにする。
2. 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、白菜の芯としいたけを入れる。
3. 2が煮立ったら豆腐と白菜の葉を加え、酒、しょうゆを入れて白菜が柔らかくなるまで煮る。
4. いったん火を止め、Aで作った水溶き片栗粉を、かき混ぜながら加える。再び火にかけてとろみを付ける。
5. 卵を溶き、加える。卵が固まったら火を止めて、酢を加える。
6. 器に盛り付け、ラー油を加える。

## 材料（2人分）

・白菜	2枚
・木綿豆腐	75g
・卵	2個
・しいたけ	2枚
・水	300ml
・鶏ガラスープの素	小さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2/3
【A】（水溶き片栗粉）	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
・酢	大さじ1
・ラー油	少々

## 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
134kcal	12.9g	6.6g	7.3g	1.9g	382mg	1.7g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部