

トマトの酸味引き立つ ミニトマトの酸辣湯スープ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

酸味と辛味が人気の酸辣湯(サンラータン)。
豚肉、豆腐、春雨などを加えれば食べ応えのある
おかずスープにもなります。

材料(2人分)

ミニトマト	6個	水	450ml	
細切りたけのこ(水煮)	100g	A	醤油	小さじ1
生しいたけ	1個		こしょう	少々
溶き卵	1個分		ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1		水溶き片栗粉	適量
			酢	大さじ1
			ラー油	適量
			小ねぎ(小口切り)	適量

- ミニトマトはヘタを取る。
たけのこは水で洗ってザルにあげる。
生しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら
1、**A**を加える。
ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れる。
全体にとろみがついたら、溶き卵を回し入れて火を止める。
- 器に盛り、酢とラー油を加えて混ぜ合わせ小ねぎを散らす。