

献立名

サンラータン
大和まなの酸辣湯風スープ



一口メモ

大根キムチを使って酸辣湯風に仕上げます。食欲の無いときにでも食べやすいスープです。冬場は仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつけても美味しくいただけます。

「大和の伝統野菜」(大和まな)を使用し、冷凍豆腐の大豆と、大根キムチの大根も奈良県産を使用した、こだわりの一品です。

材料名

(8人分)
大和まな
にんじん
干しいたけ
冷凍豆腐
卵
奈良の大根キムチ
しょうが
長ねぎ

A { 鶏ガラスープの素
水

B { しょうゆ
オイスターソース

塩
こしょう
ごま油

分量

3/4 束
66 g
4 枚
300 g
1 個
200 g
10 g
10 g

大きじ2
8カップ

大きじ2
小さじ2

少々
少々
少々

作り方

- ① 大和まなの茎は8mmの長さに切り、葉はざく切りにする。にんじんはせん切りにする。干し椎茸はもどしてせん切りにする。しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を温め、しょうがと長ねぎを炒める。香りが出たら、大和まなの茎・にんじん・ほしいたけを入れて炒める。キムチを入れて炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて加熱する。野菜に火が通ったら、大和まなの葉と冷凍豆腐を加える。Bを加えて味付けし、溶き卵を流し入れる。塩こしょうで味を調える。