

サンラータン トマトの酸辣湯



1人分栄養素

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.9g
脂 質	3.7g
炭水化物	5.4g
カリウム	169mg
食 塩	0.7g

材料〈2人分〉

乾燥きくらげ……2枚	「しょうゆ……小さじ1/2
たけのこの水煮……30g	(A) 塩・こしょう……少々
干しいたけ……1個	「酒……小さじ1
トマト……1/2個	(B) 「片栗粉……小さじ1
卵……1/2個	「水……大さじ1/2
鶏がらスープの素……小さじ1/2	酢……大さじ1/2
干しいたけの戻し汁+水	ごま油……小さじ1/2
……1と1/2カップ	ラー油……小さじ1/2

作り方

- ① きくらげと干しいたけを水で戻す。
- ② きくらげとたけのこを千切り、しいたけは薄切り、トマトはくし切りにする。
- ③ 干しいたけの戻し汁+水に鶏がらスープの素を入れひと煮立ちさせ、きくらげ、たけのこ、しいたけを入れる。
- ④ 最後にトマトを入れ、(A)を入れて味をととのえる。
- ⑤ 火を止めて、水溶性片栗粉(B)を入れたら再沸騰させ溶き卵を入れる。
- ⑥ 火を止めて、酢、ごま油、ラー油を入れて盛り付けたら完成。

ポイントはここです!

干しいたけには3大うま味成分であるグルタミン酸とグアニル酸が含まれています。うま味を活用すると素材の香りが引き立ち、約30%減塩してもおいしさは変わらないといわれています。また、酢をとることで高血圧や生活習慣病の予防につながります。