

かんたん！減塩レシピ

調理時間
約 15 分

たけのこの酸辣湯 (サンラータン)



【材料 (2人分)】

たけのこ (水煮)	50g
干し椎茸	1 枚
卵	1 個
春雨 (乾燥)	10g
ごま油	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2
小ねぎ	1 本

A	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	しょうが	1 かけ
	干し椎茸の戻し汁	360ml
	片栗粉	小さじ 2
	酢	大さじ 1
	塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々	

【作り方】

1. たけのこは3センチ長さの薄切り、干し椎茸は水で戻し2ミリ幅の薄切り、小ねぎは2ミリ幅の小口切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、豆板醤を炒め、その後たけのこと干し椎茸を入れて炒める。
3. 春雨は3センチ長さに切り、熱湯で戻す。2 にAと春雨を加えて煮る。
4. 片栗粉を倍量の水で溶き 3 に加え、とろみがついたら溶き卵と酢を入れる。
5. さっと煮たら器に盛り、塩を入れ、小ねぎ、黒こしょうを加える。

1人分の栄養価

エネルギー 138kcal たんぱく質 5.1g **塩分 0.8g**

1日の塩分摂取目標量の
9~11%の塩分量です!

白石市保健福祉部健康推進課