

献立名

大和まなの<sup>サンラータン</sup>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。

| 材 料 名        | 分 量    |
|--------------|--------|
| 大和まな         | 15 g   |
| にんじん         | 10 g   |
| 干しいたけ        | 0.8 g  |
| 冷凍豆腐         | 37.5 g |
| 卵            | 7 g    |
| 奈良の大根キムチ     | 25 g   |
| しょうが         | 1.25 g |
| 長ねぎ          | 1.25 g |
| A { 鶏ガラスープの素 | 2.5 g  |
| 水            | 1 カップ  |
| B { しょうゆ     | 4 g    |
| オイスターソース     | 1.5 g  |
| 塩            | 0.1 g  |
| こしょう         | 0.01 g |
| ごま油          | 0.5 g  |

| 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。<br>にんじんはせん切りにする。<br>干し椎茸はもどしてせん切りにする。<br>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。<br>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。<br>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。<br>野菜に火が通ったら、大和まなの葉と冷凍豆腐を加える。<br>Bを加えて味付けし、溶き卵を流し入れる。<br>塩こしょうで味を調える。      |

| 栄養成分 (1食あたり)     |                          |         |
|------------------|--------------------------|---------|
| (該当するものに●をつける)   |                          |         |
| 計算値 (2010成分表)    | ●                        |         |
| 分析値              | 自 社                      |         |
|                  | 公的機関                     |         |
| エネルギー            | 81 kcal                  |         |
| たんぱく質            | 4.1 g                    |         |
| 脂 質              | 2.2 g                    |         |
| 無<br>機<br>質      | ナトリウム                    | 677 mg  |
|                  | カルシウム                    | 50 mg   |
|                  | マグネシウム                   | 36 mg   |
|                  | 鉄                        | 1.1 mg  |
| ビ<br>タ<br>ミ<br>ン | A <small>レチノール当量</small> | 134 µg  |
|                  | B <sub>1</sub>           | 0.08 mg |
|                  | B <sub>2</sub>           | 0.10 mg |
|                  | C                        | 12 mg   |
| 食物繊維総量           | 1.8 g                    |         |
| 食塩相当量            | 1.7 g                    |         |

作 成 日

平成 25 年 12 月 5 日  
( 2013 年 )