

献立名

大和まなの^{サンラータン}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。 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。

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 機 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 タ ミ ン	A <small>レチノール当量</small>	134 µg
	B ₁	0.08 mg
	B ₂	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)