

❁サンラータンメン

＊1人分の栄養価＊
 エネルギー 341kcal
 鉄 1.4mg
 塩分 1.6g



《材料…4人分》	
※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。	
中華麺（茹で）	320g
豚小間肉	40g
たけのこ（水煮）	40g
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/2本
きくらげ	2g
チンゲン菜	50g
にんにく	少々
生姜	少々
卵	1.5個
湯	800cc
A	鶏ガラスープの素 大さじ2
	しょうゆ 小さじ1と1/3
	塩 小さじ1/2
	こしょう 少々
片栗粉	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	適宜
ラー油	適宜

《作り方》

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③きくらげはごみを取り除き、水で戻しておく。
- ④チンゲン菜は3cm長さに切り、下茹でする。
- ⑤長ねぎは薄切り、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑥湯を沸かし、①・②・③を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑦⑤とAを加えて調味する。
- ⑧同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑨溶き卵を流し入れ、④を加え、仕上げに酢・ごま油・ラー油を加える。
- ⑩スープを器によそい、中華麺を入れて出来上がり♪

❁一口メモ

- サンラータンは中華料理の中の四川料理のひとつで、肉や野菜を入れたスープに塩・しょうゆ・生姜汁で味をつけ、酢の酸味と、とうがらしやこしょうの辛みを効かせたスープです。給食では、つけ麺にして提供しています。ご家庭では、スープの量を増やし、ラーメン風にしてもよいですね。

