

副菜

豆腐のサンラータン

○ 材料(2人分)

木綿豆腐	80g
干しいたけ	2枚
ゆでたけのこ	20g
卵	1/2個
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
水	300cc
酒	大さじ1/2
ラー油	少々
B 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ2



○ 作り方

- 干しいたけを100cc程度の少なめの水で、30分～1時間かけて戻す。
軽く水気を絞り、軸を落として薄切りにする。
たけのこは細切りにする。
豆腐はペーパータオルに包み水気を切り、1cm角に切っておく。
- Bで水溶き片栗粉を作る。卵は溶きほぐす。
- 鍋にAを入れ強火で熱し、煮立ったら中火にし、
酒としいたけ、たけのこを加えて1～2分煮て、豆腐を加える。
- しょうゆと酢を加え調味する。
煮立ったら②の水溶き片栗粉を加え薄いとろみをつける。
再度沸騰したら、卵を少しずつ回し入れ、火を止めてラー油を加える。

エネルギー

75kcal

たんぱく質

5.2g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん