



Recipe

まいにちの発酵レシピ

サンラータン スープ

Ingredients 材料 / 4 人分

豚バラスライス肉 (もも)	100 g
しょうが	5g
ごま油	大さじ 1
人参	50g
しめじ (椎茸)	50g
トマト	1 個
たけのこ水煮 (キクラゲ)	70 g
絹ごし豆腐	1/2 丁
鶏スープ (だし)	800cc

(A)	
しょうゆ	大さじ 2
玉ねぎ塩麴	大さじ 2
甘酒	大さじ 2
酢	大さじ 2
酢はお好みで増やしてください	

片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

卵	1 個
ごま油	大さじ 1
ラー油	適量
こしょう	お好みで

Directions 作り方

- ・豚肉は 2 cm 幅くらいに切っておく。
- ・しょうがはみじん切り、人参、たけのこは千切り、しめじはさいて、トマトは 8 等分に切っておく。
- ・片栗粉と水を合わせておく。
- ・卵は溶いておく。

- ① 鍋にごま油としょうがを加えて中火で熱し、しょうがの香りが出たら豚肉、炒める。肉の色が変わったら、野菜ときのこを加えて炒めと鶏スープとトマトを加えて煮立て沸騰したらアクを取って 5~8 分ほど煮る。
- ② ①にしょうゆと酢を入れて混ぜ、棒状に切った豆腐を加えて再び煮立ったら、火を弱めて水溶き片栗粉を糸を垂らすように加えてとろみをつける。とろみがついたら溶き卵も流しいれる。
- ③ 火を止めて最後に香り付けのごま油小さじ 1 をまわし入れ、お好みでラー油を垂らす。

Kitchen Studio

tabemonosashi