

ダイニングメニュー

酸味と辛みがきいたスープです！

サンラー 酸辣うどん



■材料〈4人分〉

- 絹ごしとうふ……………1/2丁
- ロースハム……………4枚
- 干しいたけ……………4枚
- たけのこ(水煮)……………1個
- にんじん……………1/3本
- 青ねぎ……………適量
- 鶏がらスープ……………1,200ml
- ◆A 酒……………大さじ2
- こい口しょうゆ……………大さじ4
- 塩……………小さじ2
- こしょう……………小さじ1/2
- 水溶き片栗粉……………大さじ6
- たまご……………1個
- 酢……………大さじ6
- ラー油……………適量
- うどん……………4玉

■作り方…調理時間約30分

- ①絹ごしとうふ・ロースハム・戻した干しいたけ・たけのこ・にんじんは細切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ・①を入れ、Aで味を調える。
- ③②に水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶きたまごを散らす。
- ④③に酢を加え、軽く混ぜ、ラー油を入れる。
- ⑤鍋に湯を沸かしうどんをゆで、器に盛り、④をかける。
- ⑥青ねぎをななめ切りにし、⑤に盛りつける。



- ・酸味と辛みはお好みで調整してください。
- ・とり肉や焼豚などを入れてもおいしくいただけます。
- ・こしょうをきかすと本格風な味に近づけます。

食事 バランスガイド

1人あたり:515 kcal

