



サンラータンスープ (材料: 3人前) 【CAND キッチン (動画) No.4】



～材料～

しいたけ	: 12 g
にんじん	: 12 g
とうふ	: 30 g
卵	: 1 個
水	: 600 cc
片栗粉	: 大さじ 1
鶏ガラスープの素	: 大さじ 2
砂糖	: 大さじ 1/2
醤油	: 小さじ 2
酢	: 大さじ 2
ごま油	: 小さじ 2
白こしょう	: 少々
ラー油	: お好みで

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 82 kcal
たんぱく質	: 3.0 g
脂質	: 5.2 g
炭水化物	: 5.2 g
食塩相当量	: 0.3 g

～手順～

1. しいたけは石づきを取り除き 2 mm 間隔のスライス、にんじん、とうふは細切りにする。
2. 卵は溶き卵にしておく。
3. 鍋に水を張り、鶏がらスープの素、しいたけ、にんじんを加え、火にかける。
4. 沸騰して、野菜に火が通ったら、砂糖と醤油を加える。
5. 水溶き片栗粉 (片栗粉と分量外の水) を加え、とろみをつける。
6. とうふを加え、崩れないように加熱していく。
7. 再度、沸騰したら、溶き卵を加えていく。
8. 卵に火が通ったら、白こしょうと酢、ごま油を加え、醤油で味を整える。
9. スープ皿に盛り付け、最後にお好みでラー油をたらして完成!!

★このレシピの料理動画は、Youtube にアップしております。レシピには記載していない、まいたけの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://youtu.be/wapxmMvXuLY>