



2020年9月

サンラータンスープ【CAND Report No.23】

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、暑さもおさまり涼しくなってきました。貴社におかれましては、ますますご盛栄のことと存じます。

さて、今回ご紹介するレシピは「サンラータンスープ」です。

簡単に作れますし、ピリ辛でお酢が効いていて食欲がそそられます。あと一品加えたいときに、ぜひ作ってみてください。

【サンラータンスープ】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ しいたけ …2本
- ◆ にんじん …1/4本
- ◆ 豆腐 …半丁
- ◆ 卵 …1個
- ◆ 水 …400cc
- ◆ 片栗粉 …大さじ 2/3

<調味料>

鶏がらスープの素 …大さじ 1

砂糖 …小さじ 1

醤油 …小さじ 1と1/2

酢 …大さじ 1

ごま油 …小さじ 1

こしょう …少々

ラー油 …お好みで

- ① しいたけはかさど軸に切り分け、かさの部分を 2mm 間隔のスライスにします。にんじん、豆腐は 3~4cm の細切りにします。
- ② 鍋に水を張り、鶏がらスープの素を加えます。しいたけとにんじんを加え火にかけます。
- ③ 野菜に火が通ったら、豆腐を加えます。続いて砂糖・醤油を加え、水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけます。
- ④ とろみがついたら、溶き卵を加えます。
- ⑤ 酢、ごま油、こしょうを加え、味を整えます。
- ⑥ お好みでラー油をたらして完成です☆



サンラータン(酸辣湯)は、皆様ご存知の通り中華料理のひとつです。こしょうやラー油などで辛味を効かせた、酸味豊かな辛味のあるスープです。今回はしいたけ、にんじん、豆腐で作るレシピをご紹介しますが、豚肉やタケノコ、きくらげなどもよく使用される具材です。日本では、茹でた麺を加えて「酸辣湯麺」として食べられることもあります。

実はこちらのレシピ、弊社で運営している YouTube に料理動画をアップしているレシピなんです。YouTube では、「CAND キッチン」と題し、様々な料理動画を通して CAND(Calorie and Nutrition Diary)の普及に努めております。現在は、第 8 回まで料理動画を更新しておりますので、ぜひご覧になってみてください。

YouTube(ORTHO MEDICO):<https://www.youtube.com/user/OrthoGo106/videos>

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。