

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

11mg

サンラータン

ラー油の辛みやねぎの香味で満足感のあるスープです。



材料 (2人分)

干しいたけ……2枚

水……1カップ

にんじん……1/5本

●A

水……1/2カップ

酢……小さじ2

しょうゆ……大さじ1/2

鶏がらスープの素(顆粒)

……小さじ1

●B

片栗粉……小さじ1

水……小さじ2

卵……1個

塩・こしょう……各少々

ラー油……小さじ1/4

万能ねぎ……少々

作り方

- 1 干しいたけを分量の水で戻し、薄切りにする。にんじんは千切りにする。
- 2 鍋にAとしいたけの戻し汁を入れて火にかけ、煮立ったらにんじんとしいたけを加え、野菜に火が通ったら、混ぜたBをまわし入れてとろみをつける。溶いた卵をまわし入れ、塩とこしょうで味をととのえる。
- 3 器に2を盛り、ラー油をかけ、お好みで小口切りにした万能ねぎをちらす。