

献立のテーマ「喜多方の夏野菜を食べて元気に過ごそう」

【サンラータン】

材料（4人分）

豚肉（スライス）	40g
〔 料理酒	小さじ 1
〔 しょうゆ	小さじ 1/2
卵	1 個
絹ごし豆腐	100g
玉ねぎ	60g
トマト	100g
えのきたけ	40g
水	600ml
鶏がらスープの素	適量
〔 しょうゆ	大さじ 1
〔 酢	大さじ 1/2
〔 塩	ひとつまみ
〔 こしょう	少々
でん粉	小さじ 2/3
ラー油	少々



作り方

- 1 豚肉スライスは食べやすく切り、酒としょうゆで下味をつける。
- 2 豆腐はさいの目切り、玉ねぎはうす切り、トマトは八つ割りにし、さらに横半分に切る。
えのきは食べやすい長さに切る。
- 3 スープを煮立てて、豚肉を入れる。沸騰してきて目立つアクが浮いたら取り除く。
- 4 玉ねぎ、えのきを入れて煮る。火が通ったら、豆腐、トマトを加え、再び沸騰してきたら調味料を加えて1分程煮る。
- 5 水溶き片栗粉はよく溶いてから入れてとろみをつける。とろみがついたら溶き卵を回し入れてかきたま状にする。器に盛り付け、好みでラー油をかける。