

副菜

サンラータン 野菜ともずくの酸辣湯

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



一口メモ

もずくにはカルシウムやビタミン、食物繊維がたっぷり。汁にとろみがつき、口当たりも滑らかになります。お好みでラー油、また酢をたっぷり加えてもよいです。

<材料> 4人分

| | | | | |
|-------|---------|---|----------|---------|
| もやし | …100g | A | 水 | …3カップ |
| 洗いもずく | …100g | | 鶏がらスープの素 | …大さじ1 |
| 人参 | …80g | | しょうゆ | …大さじ1/2 |
| しいたけ | …40g | | 卵 | …1個 |
| 長ねぎ | …40g | | 酢 | …大さじ2 |
| ごま油 | …大さじ1/2 | | こしょう | …少々 |

<作り方>

- ① 人参は千切り、しいたけはうす切り、長ねぎはななめうす切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて長ねぎ以外の野菜を炒め、Aを入れて煮立て、しょうゆを入れて味を調える。
- ③ 長ねぎともずくを加え、卵を溶き入れる。
- ④ 酢を加えてひと混ぜし、器に盛る。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 90g(きのこ、海藻含む)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 65kcal | 3.0g | 2.9g | 1.3g |

横手市健康推進課 栄養支援係