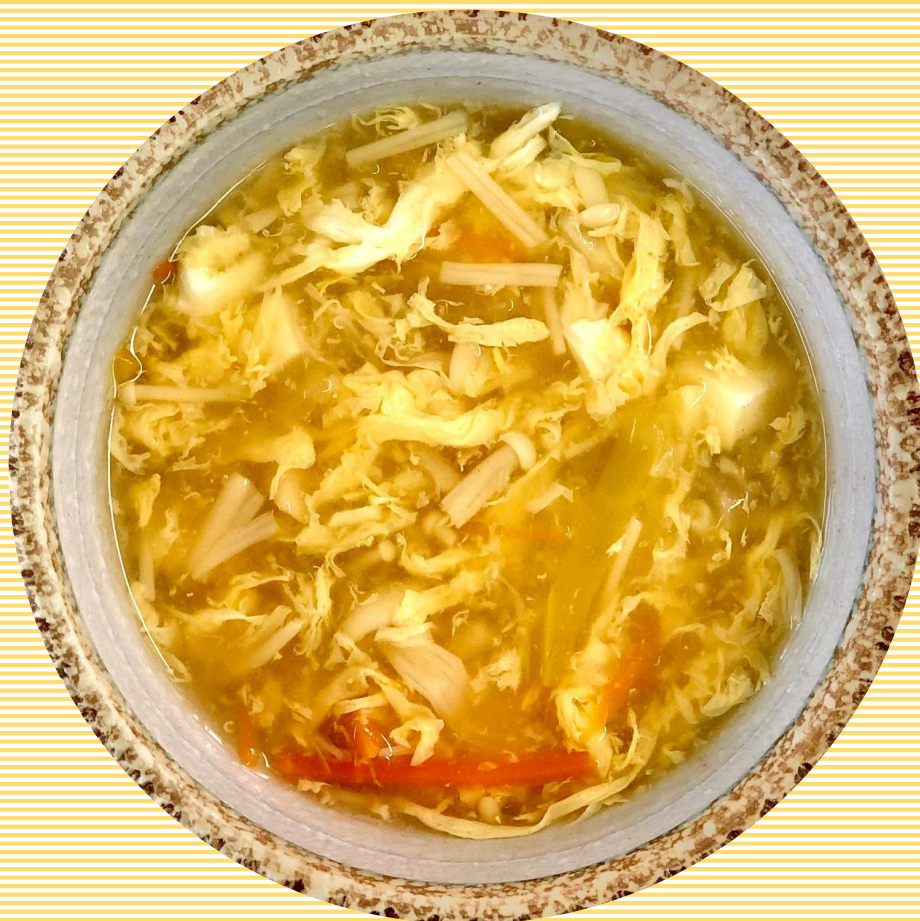




たべて
／ けんこう ／



酸辣湯風スープ（アレンジ）



かんたん



やさい

材料

絹ごし豆腐・・・80 g
野菜ピクルス・・・50 g
たけのこ・・・40 g
えのき・・・・・・・・1/2 袋
水・・・・・・・・・・600 cc
鶏ガラスープの素・適量

▲料理酒・・・・・・・・大さじ1
▲しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
▲ラー油・・・・・・・・小さじ1
▲こしょう・・・・・・・・少々
●片栗粉・・・・・・・・大さじ1
●水・・・・・・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・・・1 個



つくり方



- 1.野菜ピクルスとえのきは食べやすい大きさに切り、絹ごし豆腐は1cm角の棒状に切る**
- 2.鍋に屋さいピクルス、鶏ガラスープの素、水を入れ、中火で温める
煮立ったらアクを取り除き、蓋をして、弱火で6~8分ほど煮る**
- 3.▲の調味料を入れ混ぜ、豆腐を加え火を通す**
- 4.●で水溶き片栗粉を作り、回し入れて、とろみがつくまで混ぜる**
- 5.最後に溶き卵を回し入れ、仕上げる**

