

かんたん

No.29

ふれ愛しシピ

サンラータンメン

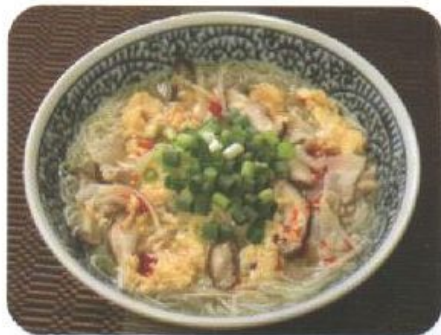
きのこの酸辣湯麺

材料（1人前）

そうめん……1束
 豚バラ肉……30g
 玉ねぎ……30g
 しいたけ……1枚
 えのき……20g
 万能ねぎ……5g
 卵……1個
 酢……大さじ1 1/2
 ラー油……少々

A

水……300cc
 酒……大さじ1
 塩……小さじ1/6
 鶏ガラスープの素
 （顆粒）
 ……小さじ1/2



夏の残りのそうめんを使って、酸味のある温かい麺にしました。

きのこは食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。



- ① 豚バラ肉は1cm幅に切る。玉ねぎは皮をむき、薄くスライスする。しいたけは軸を取り、スライスする。えのきは半分の長さに切り、バラバラにほぐす。
- ② 鍋にAの材料を入れ火にかけて、煮立ったら①の材料を加える。再び煮立ったらそうめんを入れ、ゆであがる直前に酢を加え、溶いた卵を回し入れて火を止める。
- ③ 器に盛り、小口切りした万能ねぎを散らし、お好みでラー油をかける。

【栄養成分】

エネルギー	422 kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	17.3g
炭水化物	44.3g
塩分	3.1g