

おもしろ家庭科①

(このページは、直接入力できません。)

そのまま見るか、いんさつしてつけてね !!

かんたん！おいしい！ヘルシー！ ちょっぴりすっぱくて、ちょっぴりからい！

なんちゃって サンラータン風スープ

材料や作り方は自己流！どんな材料や作り方でてもたいていおいしくできます。
我が家のお嬢様方は肉やエビが入っていないヘルシーさがお気に入りのようです。
夏でもリクエストがある簡単料理をみなさんもつくってみませんか？

<p>(材料) 4人分 ○とまと 中サイズ(硬い方がいい) 5個 ★しいたけ 4個 ○絹ごし豆腐 1丁 ★にんじん 1/2本 ★タケノコの水煮(細切りが便利) 1袋 ★きくらげ(生でも乾燥でも) 1袋 ○しめじ 1袋 ○たまご 3個 ○スープ用のはるさめ 4個 ほかにも、豚肉(薄切り)やエビ(むき身)、チンゲン菜やねぎなどお好みで。</p>	<p>(調味料) 分量は目安です。 ○鶏がらスープの素 15g ○豆板醤 小さじ1 ○おろししょうが 小さじ1(なくてもいい) ○片栗粉 大さじ1 ○塩 少々 ○黒コショウ 少々 ○酢(調味酢) 適量 ○ラー油 適量</p>
---	--



(つくり方)

① ★の材料を細切りにします。

<p>しいたけ</p> <p>(乾燥しいたけは水で戻してから)薄切り</p>	<p>にんじん</p> <p>細切り</p>	<p>たけのこ</p> <p>細切り</p>	<p>きくらげ</p> <p>(乾燥きくらげは水で戻してから)適当に切る</p>
--	------------------------	------------------------	--

② とまとしめじととうふと片栗粉の準備

<p>とまと</p> <p>適当な大きさ</p>	<p>しめじ</p> <p>いしづきをとってばらす</p>	<p>とうふ</p> <p>さいの目切り</p>	<p>片栗粉</p> <p>150mlの水で溶く</p>
--------------------------	-------------------------------	--------------------------	------------------------------

- ③ 鍋に豆板醬とおろししょうがを入れ、中火にかけます。
（サラダ油は入れません）※豚肉を入れる場合はここで入れます。
- ④ 豆板醬がパチパチしてきたら水を1.5リットル入れます。



- ⑤ 鶏がらスープの素を入れ、軽くかき混ぜたら、①の材料全部としめじ、とまと(お好みの材料)を入れます。
- ⑥ 絹ごし豆腐はさいの目切りにして入れます。



- ⑦ 沸騰したらおたまでアクをとって捨てましょう。
- ⑧ 塩・黒コショウで味を調えます。
- ⑨ 火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れ軽くかき混ぜます。
- ⑩ 再度火をつけ、ぐつぐつしてきたら、鍋肌に沿うように溶いたたまごを回し入れます。
(注意！入れた後すぐにかき混ぜないで！)



- ⑪ たまごが固まったら、軽くかき混ぜて器によそいます。
(あらかじめ器にはるさめを入れておく)
- ⑫ お好みに調味酢やラー油をかけていただきます。
小口ねぎを散らしても Good !



包丁やコンロの火を使用します。けがややけどに充分気を付けて、楽しくクッキング！
コンロの周りや洗い場がぐちゃぐちゃではありませんか？
後片付けも料理のうちです！がんばってチャレンジしましょう！

