

「さっぱり！酸辣湯(サンラータン)そうめん」



レシピのポイント

夏バテ予防にこの1品！

- ・夏バテの原因の1つに、栄養バランスの偏りがあります。
- ・夏はそうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちですが、**炭水化物をエネルギーに変換するにはビタミンB1が必要です！**
- ・そこで、今回のレシピは**そうめん**、ビタミンB1が豊富な**豚肉**、ビタミンB1の効果を持続させるアリシンが豊富な**玉ねぎ**、**ニラ**を組み合わせました！
- ・酸辣湯には欠かせない**お酢**に含まれるクエン酸には**疲労回復効果**があります！

栄養価（1人分）

エネルギー	503kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	15.8g
炭水化物	61.7g
塩分	2g
ビタミンB1	0.7 mg

【材料】（2人分）

- ・素麺（乾） 4束（200g）
- ・豚もも肉 120g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/2個
- ・しいたけ（生） 2枚
- ・ニラ 4本（20g）
- ・木綿豆腐 1/4丁（50g）
- ・水 1000ml
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- A 水（水溶き片栗粉用） 大さじ1
- ・ラー油（飾り） 適量
- ・ごま油（炒め用） 大さじ1/2

【作り方】

- ①沸騰させた水に素麺を入れ、固めに茹でる。茹でた後ザルにあげ、流水ですすぎ、皿に盛り付けておく。
- ②豚もも肉、人参は細切り、木綿豆腐は短冊切り、玉ねぎ、しいたけはスライス、ニラは長さ4cm程度に切る。
- ③スープ用鍋にごま油を入れ、豚もも肉を中火で炒める。
- ④豚もも肉に色がついたら、玉ねぎ、人参、しいたけを入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ⑤④に水、鶏ガラスープの素、砂糖、醤油を入れ、火にかけて、ひと煮立ちしたら木綿豆腐を入れる。
- ⑥⑤にニラ、酢を入れ混ぜる。
- ⑦火を止め、Aを入れよく混ぜる。
- ⑧トロミがいたら素麺の上にかけて、お好みでラー油を加えて完成。

