

## トマトと卵の酸辣湯(サンラータン)



### 材料【4人分】

- トマト…………… 中1個
- 青梗菜…………… 1株
- きくらげ…………… 4g
- 卵…………… 2個
- 水…………… 600cc
- 鶏がらスープの素…… 小さじ2
- 醤油…………… 小さじ2
- 塩・コショウ…………… 少々
- 酢…………… 小さじ4
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 水…………… 小さじ4
- ラー油…………… 適宜

### 作り方

1. トマトはへたをとり大きめのざく切り、青梗菜は3～4cm長さに切る。
2. きくらげは水に戻し、石づきを取り除いておく。
3. 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら青梗菜ときくらげを加える。  
青梗菜に火が通ったらトマトと調味料を加えて塩・コショウで味を調える。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を加える。  
卵が半熟状になってきたら酢を加えてできあがり。  
\*お好みでラー油をかける。

### 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
72kcal

たんぱく質  
4.1g

脂質  
3.7g

食塩相当量  
1.4g