



# ゲンキ レシピ

## トマト入り酸辣湯

○調理時間:15分 ○エネルギー:約180kcal  
○食塩相当量:1.6g

### 食欲のない日もサッパリ食べやすい



サンラーケン  
酸っぱくて辛い酸辣湯は食欲のないときでも食べやすいスープです。湿度が増してきて食欲の落ちやすいこの季節におすすめです。豚肉や鶏肉の細切りを加えたり、冷蔵庫にある残り野菜を使ってもおいしくできます。辛いものが苦手な方やお子さん用には、ラー油を入れずに仕上げてください。

#### 材料(2人分)

- タケノコ...80g
  - 生椎茸...2枚
  - ネギ...15cm
  - 豆もやし...1/3袋
  - トマト...1個
  - 卵...1個
  - 豆腐...1/3丁
- A
- しょうゆ...大さじ1
  - みりん...大さじ1
  - 鶏ガラ
  - スープの素...小さじ1/2
  - 酢...大さじ2
  - ゴマ油...大さじ1
  - ラー油...適宜

#### 作り方

- 1 タケノコは細切り、椎茸は3mm幅、ネギは斜めに薄切りにする。
- 2 トマトは湯むきしてくし切りにしておく。
- 3 鍋に1.5カップの水を入れて沸かし、沸騰したらタケノコ、椎茸、ネギ、豆もやし、トマトを入れる。Aの調味料を加えて5分ほど煮る。
- 4 溶き卵を回し入れて、卵が固まったら細切りにした豆腐を加え、仕上げに酢、ゴマ油、ラー油を加え、火を止める。

卵は沸騰しているところに



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～