



2020年

you  
me  
食材提供

## 1/16 (木) サンラータンスープ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚ひき肉：100g

(新) 生姜：大さじ1

にんじん：1/4本

生椎茸：2個

長ねぎ(葉付き)：1/2本

ごま油：大さじ1

水：400ml

A { 酒：大さじ1  
濃口醤油：大さじ1/2  
塩：小さじ1/2

B { 片栗粉：大さじ1/2  
水：大さじ1

たまご：1個

玄米酢：大さじ1

(仕上げ)

長ねぎの葉：適量

ラー油：適量

- ① 生姜はみじん切りにして、にんじんは千切り、椎茸は細切りにして、長ねぎの白い部分は斜め薄切りにして、葉の部分は薄い輪切りにする。Bは混ぜ合わせて、たまごは溶きほぐす。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、①の生姜を入れて、香りが立つまで炒め、豚肉を入れて、ほぐしながら炒め、火が通ってきたら、①のにんじんと椎茸を入れて炒める。
- ③ ②に水を加えて、①の長ねぎの白い部分を加えて、煮る。アクが出たら取る。
- ④ ③にAを加えて調味し、具に火が通ったら、①の水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にとろみがついたら、くつくつするくらいに火を調整し、①の溶きたまごを細くたらし、フワッと浮き上がってきたら、玄米酢を入れてひと混ぜする。
- ⑥ 器に⑤を盛り、①のねぎの葉を散らして、お好みでラー油をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。