



調理時間
(目安)
15分

たっぷり野菜のサンラータンスープ



材料(2人分)

豚ひき肉	80g
白菜	葉の部分 2枚
人参	40g
しいたけ	2枚
えのきだけ	1/4袋
しょうが	1/2片 (チューブの場合) 大さじ1程度
春菊	4本
絹豆腐	1/2丁
卵	2個
ごま油	大さじ1
A:水	500ml
A:鶏がらスープの素	小さじ2
A:ぽん酢	大さじ3
塩、こしょう	少々
ラー油	適量

作り方

- 1 白菜は1cm幅に切る。にんじんは3cmの長さのせん切りにする。しいたけは薄切り、えのきだけは軸を切り落として長さ半分に切る。しょうがはせん切りにする。
*チューブのしょうがを使う場合はせん切りは不要です。春菊はざく切りにする。
- 2 豆腐は水気を切り、拍子切りにする。卵は割りほぐす。
- 3 鍋にごま油を熱し1のしょうがと豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら春菊以外の1で切った材料を加えてさっと混ぜ、全体に油が回ったらAの水、鶏がらスープの素、ぽん酢を加え、中火で5分程度具材に火が通るまで加熱する。
- 4 3に豆腐と春菊を加え、ひと煮立ちしたら卵を回し入れ、塩、こしょう、ラー油で味をととのえる。

春菊がなければ、にらでも代用できます。しいたけやえのきだけの代わりにえりんぎやしめじでもおいしく仕上がります。