

# 学校給食のおすすめレシピ(令和元年度)

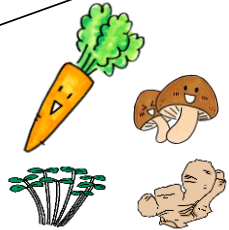
12月13日(金)の献立

白ご飯 酸辣湯(サンラータン)  
揚げ餃子 切り干し大根中華和え 牛乳



酸味が苦手なお子さんも  
多いかなと思いましたが  
残食ゼロでした。

地場産の  
人参・椎茸・生姜・豆苗を  
使いました。



## 酸辣湯(サンラータン)

「酸(サン)」は酸っぱい  
「辣(ラー)」は辛い  
「湯(タン)」はスープ  
という意味です。

### 《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

鶏肉(細切れ)	40g	
生姜	0.5g	みじん切り
玉ねぎ	100g	スライス
人参	20g	細切り
きくらげ(乾燥)	5g	水で戻して細切り
生椎茸	15g	スライス
絹ごし豆腐	80g	さいの目切り
卵	100g	割りほぐしておく
豆苗	20g	1/2の長さに切る
酢	5g	小さじ1
濃口しょうゆ	2.5g	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	5g	小さじ1
塩	2g	小さじ2/5
洋こしょう	0.01g	少々
酒	5g	小さじ1
鶏ガラスープ	600cc	3カップ
でんぷん(片栗粉)	3g	小さじ1
水	3g	小さじ1

### 《 作り方 》

- 鍋に鶏ガラスープを入れ、中火にかける。
- 沸騰したら鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、きくらげ、生椎茸の順に加え、煮る。
- 具材が煮えたら豆腐も加える。
- 調味料を入れて味見をし、OKなら分量の水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつける。  
(酢が苦手な方は少し控えめにに入れてみてください。)
- しっかり沸騰している状態で溶き卵を加える。  
(先に水溶きでんぷんでとろみをつけておく事と、沸騰した中に卵を入れる事、この2つのコツでふんわりした卵スープになります。)
- 豆苗を加えて一煮立ちしたら、できあがり。

※ 給食では洋こしょうを使用しましたが、お好みで一味唐辛子を使ってもおいしいです。