



※写真はイメージです。

もずくと野菜でさっぱりピリ辛スープ

もずくと豚肉のサンラータン

材 料 (4人分)

市販味付もずく	3パック (270g)
豚モモ薄切り肉	100g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
小ねぎ	3本
サラダ油	大さじ1
A	[水 4カップ
	[鶏ガラスープの素 小さじ2
B	[片栗粉・水 各大さじ1
	[卵 1個
C	[酒 大さじ1
	[しょうが汁 大さじ1/2
	[塩(味をみて) 約小さじ2/3
	[こしょう 少々
D	[黒酢 大さじ1
	[ラー油 少々

作り方

1. 豚肉は食べやすく切る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. トマトはヘタを除いてひと口大の乱切りにする。
4. 小ねぎは小口切りにする。
5. 鍋にサラダ油を熱して1を炒め、2を加えて炒め合わせる。
6. 5にAを注いで煮立ったら火を弱め、アクを除いて蓋をし、5分程煮る。
7. 6に3を入れてサッと火を通し、Bの水溶き片栗粉を加え、溶き卵を細く流し入れる。
8. 7にもずくを汁ごと入れてCで調味し、火を止めてDを加える。
9. 器に盛って4を散らす。