

<料理名>

酸辣湯井

レタス巻き野菜サラダ

ラッシー



<材料>

酸辣湯井

豚ももスライス	40 g
タケノコ水煮	1/6 個
椎茸	1 個
人参	10 g
水	200 ml
醤油	小2
卵	1 個
水	大1
酢	大1と1/2
ミニトマト	3 個
にら	1 本
ラー油	小1/2
黒コショウ	少々

レタス巻き野菜サラダ

もやし	20 g
パプリカ小(赤)	1/2 個
パプリカ小(黄)	1/2 個
きゅうり	1/5 本
レタス	2 枚程度
練りごま	小1/4
砂糖	小1/4
みりん	小1/2
マヨネーズ	大1/2

ラッシー

牛乳	100 ml
無糖ヨーグルト	90 g
加糖練乳	10 g

<作り方>

*酸辣湯井

1. 豚肉、タケノコ、椎茸、人参は5mm幅の細切りにする。
2. 鍋に水、鶏ガラ、1を入れ中火で煮る。具材に火が通ったら醤油を入れる。
3. 2を強火にして溶き卵を回し入れ、一度火を止め水溶き片栗粉でとろみをつけて、酢を入れ再び煮立たせる。
4. ミニトマトを半分に切り、にらは3cmの長さに切る。
5. 3の中ににらとミニトマトを入れ、にらに火が通ったら、器に盛りつけたご飯の上にかけて、ラー油と黒コショウをかける。

*レタス巻き野菜サラダ

1. パプリカ、きゅうりは千切りにする。
2. もやし、パプリカはレンジで加熱し冷ましておく。
3. レタスにパプリカ、キュウリ、もやしを巻き、器に盛りつける。
4. ドレッシングの材料を混ぜ合わせて3にかける。

*ラッシー

1. 牛乳、ヨーグルト、加糖練乳をミキサーに入れ、30秒まぜる。
2. グラスに注ぐ。

<ポイント>

- 辛く酸っぱい、酸辣湯を井にしました。
たくさん汗をかいてさっぱりしてください。
最後にラッシーで口のなかを落ち着かせてください