

きのこの酸辣湯

きのこは不溶性食物繊維が多く、便のかさを増して排便を促し、有害物質を吸着して体外へ排出させる働きがあります。

<主な材料・4人分>

豚もも薄切り肉	100g	
醤油	小さじ1	A
酒	小さじ1	
えのき	1/2 袋	
しめじ	1/2 袋	
しいたけ	2 個	
たけのこ水煮（細切り）	40g	
ニラ	1/2 束	
豆腐	1/3 丁	
酢	大さじ1	B
醤油	大さじ1	
酒	大さじ2	
鶏ガラだし	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
ラー油	適量	



<作り方>

- ① 豚もも薄切り肉は細切りにし、A を入れ調味料が均一になるようにしっかりとみ込み、味付けをする。冷蔵庫で 15 分寝かせておく。
- ② しめじは小房に分けて、えのきは半分に切る。しいたけは薄切りにする。たけのこは細切りにする。にらは 2 cm の長さに切る。豆腐は 0.5 cm×2 cm の短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。肉の色が変わってきたら、水を 600ml と B を加え強火にかける。煮立ったらアクをすくう。
- ④ 中火にして②を加えさっと煮る。器に盛り、ラー油をお好みで加える。

エネルギー 83.3 kcal 蛋白質 8.5 g 塩分 1.4 g