

◆ 料理名 シャキシャキ野菜とうずらの中華風

◆ 氏名 平木 恵子 (主婦)



◆ コメント

かみごたえのあるごぼうや竹の子等を用いた、体がポカポカ温まる中華風スープです。貝沢山にする事で、口の中を沢山使ってかむ事ができ”食べるスープ“を意識しました。家族皆さんでどうぞ。

◆ 4人分の材料

カニむき身	240g
うずら卵	1パック
竹の子	150g
ごぼう	1本
きくらげ	5枚
生姜	1カケ
植物油	大さじ1
スープ	800cc
食塩	小さじ1
酒	小さじ1
中華味の素	小さじ1
しょう油	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
ゴマ油	小さじ1

★

◆ つくり方

- ① カニのむき身は適当にほぐす。うずらの卵はゆでて殻をむいておく。ごぼうはささがきにする。
- ② 竹の子は千切りにしてゆで、きくらげはもどして千切りにしておく。生姜はみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱して生姜をサッと炒め、竹の子、ごぼう、きくらげを炒めてスープを加えてひと煮立ちさせる。カニのむき身、うずら卵を入れて★の調味料で味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でトロミをつけて、好みでゴマ油を少々入れ、貝割れ大根等を散らす。

◆ 栄養士からのコメント

ちんげん菜、白菜、小松菜などの葉野菜も入れてみましょう。酢とラー油を適量入れると中華料理の酸辣湯風になって野菜嫌いの若者にもむきます。

インスタントラーメンのスープにすると栄養面が充実します。