

土からキッチン～『水菜のサンラータンスープ』～健腸レシピ

2021年12月1日

みなさん、こんにちは😊

前回の笑顔日記からの続き、松山さんの農園でとれた水菜を使ったレシピを紹介します！

寒くなってくると、温かいものや辛いものが食べたいのですが皆さんはいかがでしょう？

冷えた体を温めるとともに、腸も元気にしてくれるレシピ『水菜のサンラータンスープ』です。

水菜は食物繊維が豊富で腸内環境を整えて便秘解消や美肌効果が期待できます。

しいたけもおなかの中の有用菌が喜ぶ食材。きくらげも胃腸を丈夫にし便通をスムーズにしてくれます。

寒くなってきた季節に暖か健腸スープで温活しましょう！

【材料】

水菜 40g

しいたけ 2枚

乾燥きくらげ 15g

卵 1個

生姜 一欠片

ガラスープの素 小さじ1

しょうゆ 大さじ1半

酢 大さじ1/2

水 400ml

片栗粉 小さじ1

水（とろみ用）30ml

こしょう 適量

ラー油 適量



【作り方】

①きくらげは水につけて戻し食べやすいように切っておく。

②水菜は5センチくらいに切り、しいたけも食べやすく切っておく。



③生姜は千切りにする。

④片栗粉を水で溶いておく。

⑤卵も溶いておく。

⑥鍋に水を入れ沸騰したら、水菜、しいたけ、きくらげを入れ一煮立ちさせたら、ガラスープの素、しょうゆ、酢を入れる。



⑦④を回し入れ混ぜながらとろみをつけ、生姜を入れる。

⑧また一煮立ちしたところに卵を回し入れすぐに火を止める。※この時火を入れすぎると卵がふんわりしないですよ。

⑨器に盛り付けお好みでラー油を入れて出来上がり！

酸味が強いほうがお好みでしたら、火を止めてから酢を足すとよいです。少し味を濃くして中華麺を入れてもいいですね。



ぜひお試しください！