

# 魚沼きのこレシピコンテスト H23・冬 最優秀作品！

## ～ たっぷりきのこのサンラータン ～

### 【材料・分量（2人分）】

- ・なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ：各 50 g
- ・ごま油：大さじ1
- ・中華スープの素（顆粒）：小さじ1.5
- ・鷹の爪：1/2本
- ・お酢：大さじ2
- ・ニンニク：1/2片
- ・すりおろし生姜：5 g
- ・塩コショウ：少々
- ・豚もも肉スライス：50 g
- ・豆腐：200 g
- ・水：400 ml(cc)
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・溶き卵：1個

### 【作り方】

きのこは石づきあるものは除き、各適当な大きさにカットする  
ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種を除き小口切り、豚肉は適当な大きさにカットする  
鍋にごま油、ニンニクを入れて加熱し、香りが出たら豚肉と鷹の爪を加えて炒める  
のきのこを入れて炒めて、水、中華スープの素を加えてひと煮立ちする  
豆腐を手で軽く崩しながら加えて約5分程度弱火で加熱する  
酢、しょうゆを加えて、塩コショウで味を調える  
溶き卵を加えてかき玉にしたら出来上がり

【料理時間】 20分

【考案者】 「moka」さん（東京都小金井市）

### 【考案者さんのコメント】

いろんなきのこを入れることで食感が豊富で食べ応え満点です。

食物繊維たっぷりのきのこや良質なたんぱく質である豆腐や卵、体を温める効果が期待できる生姜や唐辛子等も入っている体にとっても優しいスープです。

ご飯を入れておじやにしても美味しいですよ

