

サンラータン（中華風スープ）

●材料～2人分～●

えび	3匹
トマト	100g
にら	50g
きくらげ（乾燥）	4g
干しシイタケ	2枚
卵	1/2個
固形スープの素	1/2個
黒酢	大さじ2
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	小さじ2
こしょう	少々



●作り方

- えびは殻をむき、背ワタを取り除き、半分に切る。トマトは薄いくし形に切る。にらは適当な大きさに切る。きくらげと干しいたけはぬるま湯でもどしておく。※干しシイタケの戻し汁は捨てないで！！
- しいたけの戻し汁に水（400ml）を加え加熱する。固形スープを入れ、しいたけ、きくらげ、エビを加える。（アクをしっかり取る事！）
- にらとトマトを加え、しょうゆ、砂糖、こしょうで味を調えたら、かたくり粉を水で溶いて加える。
- 煮立ったら卵を溶き入れ加熱。火を止め黒酢を加えて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	3.7g
炭水化物	15.8g
塩分	1.8g
鉄分	2.1 mg

●貧血対策レシピのポイント

きくらげは、味というより、食感を楽しむ食材ですので、意外にいろんな料理と相性がいいのです♪鉄分が多いだけでなく、ビタミンD、不溶性食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンB2なども多く含まれています。また、お酢、トマト、梅干、ヨーグルトなど酸味のあるものに含まれる有機酸には、鉄分などのミネラル類を吸収しやすくする働きがあります。ぜひ色々なお料理に取り入れてみて下さい☆