

汁物 献立名： 夏野菜のサンラータン

仕上げに入れる酢が食欲を向上させます。酢で、減塩。

●材料（6人分）

ズッキーニ	1本（210g）	A	水	750cc
トマト	1個（180g）		鶏がらスープの素	小さじ4（12g）
えのきだけ	2袋（180g）		しょうゆ	大さじ2（36g）
春雨（乾物）	60g		こしょう	少々
しょうが	1かけ（15g）		酢	60cc
油	大さじ1/2（6g）			

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・ズッキーニ → 4～5cm長さのせん切り
 - ・トマト → ヘタを取り、6等分
 - ・えのきだけ → 根元を落とし、長さを半分に切り、ほぐす
 - ・しょうが → みじん切り
- ② 春雨は熱湯で3分ほど茹で、長いようなら包丁を入れる。
- ③ 鍋にサラダ油を強火で熱してしょうがを炒め、Aの調味料を入れる。煮立ったら、ズッキーニ、トマト、春雨を加えて約2分間煮る。
- ④ えのきだけを加え、酢を加えて仕上げる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
71	1.8	1.1	0.9