

汁物・スープ

梅入りトムヤムクン

[1人分] エネルギー：114kcal 塩分：3.2g



材料 [2人分]

- えび：6尾
- マッシュルーム：8個
- 梅干し：1個（梅肉の場合10g）
- 生姜：1/2片
- 唐辛子：1本
- 水：260ml
- 玄米甘酒：100ml

【A】

- ナンプラー（または醤油）：小さじ2
- 味噌：小さじ1
- レモン汁：小さじ4

- レモン（薄切り）：2枚
- パクチー：適宜

作り方

1

えびは殻と背わたを取り除き洗います。

2

マッシュルームは食べやす大きさに、生姜は薄切りにします。唐辛子は半分に切り種を取ります。

3

梅干しは種を除き、たたきます。

4

鍋に水、“2”を入れて火にかけ沸騰したら、えび、甘酒を加えて煮ます。

えびに火が通ったら【A】を加えてひと煮立ちさせます。

5

器に盛り、薄切りレモン、パクチー、梅干しを乗せます。

【ワンポイントアドバイス】

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。

「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>