

🍵 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍵

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<しゃきしゃきレタスのスープ>



材料（4人分）

・レタス	100 g
・ズッキーニ	80 g
・しめじ	40 g
・はるさめ	20 g
・ベーコン	20 g
・卵	1個
・中華だし	5 g（小さじ2）
・しょうゆ	9 g（大さじ1/2）
・こしょう	少々
・ごま油	少々
・水	600cc

🍵 一口メモ 🍵

サラダで食べることが多いレタス。
実はスープに入れてもおいしいんです！
小さいお子さんにとって生では食べにくい
レタスも加熱することでやわらかくなり、
ぐっと食べやすくなります。
レタスをちぎって入れる作業は、
お子さんのお手伝いにもおすすめです♪

作り方

- ① しめじは石づきをとってほぐし、ズッキーニは細切りに、
ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に①、水を入れて煮立てる。
- ③ 煮立ったらはるさめを加える。
- ④ 中華だし、しょうゆ、こしょうを入れる。
- ⑤ 手であらくちぎったレタスを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 溶き卵を流し入れ、仕上げにごま油を入れる。

栄養価（1人あたり）エネルギー65kcal 食塩相当量1g