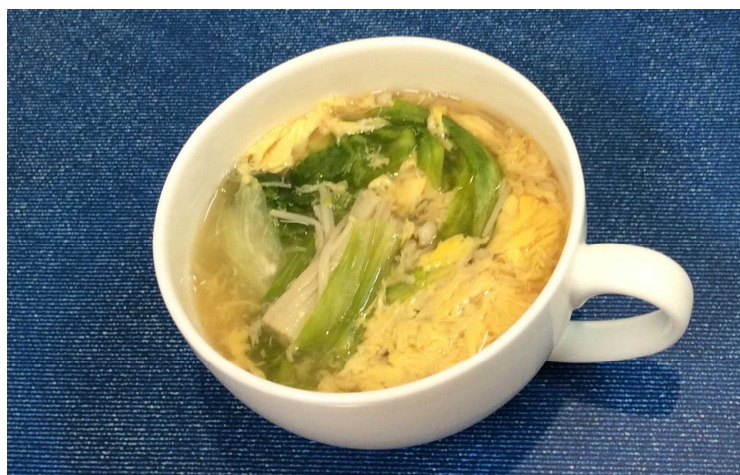


レタスタっぷり村雲スープ



栄養成分(1人分)

エネルギー
50kcal

脂質
2.1g

塩分
0.4g

野菜
60g

♥ Point

▼汁物に含まれる塩分はほとんどが水分に含まれています。具の量を増やすことで減塩につながります。

材料(2人分)

・レタス	120g
・えのきたけ	30g
・卵	小1個
・片栗粉	小さじ1 (大きじ1/2の水で溶く)
・だし汁	300cc
・塩	小さじ1/5
・しょう油	小さじ1/5
・みりん	小さじ1

作り方

- ① だし汁を煮立たせ、味を整えて、ちぎったレタスを入れる。
- ② レタスがしんなりしたら、水溶き片栗粉を入れ卵をかき混ぜながら細く流し入れる。
- ③ 卵が浮き上がったなら火を止め、器に盛る。