

レタスと茸のスープ

～レタスをサッと加熱すると“かさ”が減って食べやすい！！～

- 【材料】 4人分と下準備
- | | | |
|----------------|------|------------------------------|
| レタス・・・・・・・・・・ | 80g | 洗ってちぎる。 |
| えのきだけ・・・・・・・・ | 60g | 根もとを落とし、半分に切ってほぐす。 |
| きくらげ：乾・・・・・・・・ | 4g | 水で戻し、食べやすい大きさに切る。 |
| 固形コンソメ・・・・・・・・ | 1個 | 鍋にスープの素を煮溶かし、塩・こしょうで味をととのえる。 |
| 水・・・・・・・・・・ | 600g | |
| 塩・・・・・・・・・・ | 1g | |
| こしょう・・・・・・・・・・ | 少々 | |
| 青ねぎ・・・・・・・・・・ | 12g | |



汁物

【作り方】

スープにきくらげ・えのきだけを入れて煮る。
 さっと煮たらレタスを加え、一煮立ちしたら火をとめて器に盛り、小口切りの青ねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
12kcal	0.8g	0.1g	11mg	0.6mg	1.5g	0.9g

栄養素充足率60%未満の人数 カルシウム

