

簡単!野菜レシピ 12



レタスのスープ

<材料>	<4人分>
レタス	大2枚
長ねぎ	4cm
人参	1/6本
油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1弱
水	600ml



A (しょうゆ 小さじ2 ・ 塩、こしょう 少々)

<作り方>

- ① 長ねぎは5ミリ幅の斜め切りにする。レタスは手でちぎり、人参は千切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、長ねぎを炒めて香りを出し、人参を炒めて水とスープの素を入れて煮る。
- ③ Aを入れて味を調べ、レタスを入れて煮る。

<メモ>

- ・レタスはサラダだけでなく、炒めたりスープに入れてもおいしく食べられます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.6
脂質	3.3g
食塩相当量	0.8g

「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉県美浜保健福祉センター健康課