

レタスのスープ

調理時間 15分

《 材 料 》

レタス	6枚
トマト	1/2個
玉ねぎ	80g
セロリ	20g
ソーセージ	4本
水	500cc
固形スープ	1個
塩・コショウ	適量

《 作り方 》

レタスは一口大に手でちぎり、トマトは5ミリ厚さのいちょう切り、玉ねぎはうすくスライスし、セロリはそぎ切りにします。鍋に湯をわかし、固形スープと玉ねぎ、ソーセージ、セロリを入れ、しばらく煮込み、次にレタスを入れて、最後にトマトを加え、塩・コショウで味を整えます。



【おいしさのヒミツ】

固形スープと玉ねぎと一緒に煮込む事で、香りがよくなります。レタスの緑とトマトの赤、色鮮やかで夏向きのサッパリスープです。

お料理上手メモ

レタスは包丁を使わず、手でちぎる事で、食感がよくなります。火を通しすぎず、少し歯ごたえを残しましょう。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
47kcal	1.9g	2.9g	3.8g	0.9g