

## ☆レタスと卵のスープ☆

【分量（4人分）】

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| トマト      | 80g（小1個）                                          |
| 玉ねぎ      | 160g（小1個）                                         |
| レタス      | 70g（大2枚）                                          |
| ベーコン     | 80g                                               |
| 卵        | 100g<br>（Mサイズ2個）                                  |
| うすくちしょうゆ | ★調味料<br>15g（小さじ2）<br>少々<br>3.5g（小さじ1）<br>2g（小さじ1） |
| こしょう     |                                                   |
| 中華風だしの素  |                                                   |
| 片栗粉      |                                                   |
| 水        | 400ml                                             |

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① トマトは2cm角、玉ねぎは1/2スライス、レタスは3cm幅のざく切り（ちぎってもよい）、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に分量外の油をひき、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎを加え炒める。
- ④ 分量の水を入れ、トマトを加えて煮る。
- ⑤ 沸騰したら、★調味料を加える。
- ⑥ 分量外の水で片栗粉を溶き加える。
- ⑦ 卵を溶き加え、レタスを加えてひと煮立ちさせる。



レタスやトマトは、生で食べるだけでなく、スープに入れてもおいしく食べられます。

レタスは、加熱することでかさが減り、生で食べるよりも多くの量が食べられます。最後に加えてさっと煮ることで、色よく、シャキシャキ感が味わえます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 137kcal

たんぱく質 6.5g



※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。