



レタスとかにかまのスープ



材料 【2人分】

レタス…………… 大1/4個
 かに風味かまぼこ…………… 3本
 水…………… 1と1/2カップ
 塩…………… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 ごま油…………… 小さじ1/2
 かつお節…………… 小1袋

エネルギー
40
kcal

塩分
0.9
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) レタスは食べやすい大きさにちぎる。かに風味かまぼこは細かくさく。
- 2) 鍋に水を入れて火にかけて沸騰したら、塩、レタス、かに風味かまぼこを入れて1-2分煮る。
- 3) しょうゆ、ごま油を加えて器に盛り、かつお節をかける。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- レタスは塩を入れた沸騰湯で短時間で加熱すると、色鮮やかに仕上がります。
- 電子レンジで作る場合は、耐熱ボウルに材料を入れ、ラップをかけて加熱します。(600W3分30秒) ごま油とかつお節は仕上げにかけてください。