

献立紹介 「レタススープ」



夏野菜のレタスとトマトを使ったスープです。
レタスは、生のままでは小さい子どもには繊維が固く
食べにくい食材ですが、加熱することにより食べやすくな
ります。簡単にできるので朝食などにもおすすめです。

「材 料」(目安として子ども4人分位です。作りやすい分量で紹介しています。)

トマト	40 g	(1/2 個)
レタス	40 g	(1~2 枚)
卵	50 g	(1 個)
だし汁	600 cc	
しょうゆ	4. 4 g	(小さじ1)
食塩	少々	
片栗粉	2 g	(小さじ2/3)
水	少々	

「作り方」

- ① 鍋にだし汁を用意する
- ② トマトはヘタを取り、1.5 cm角に切る。レタスも1.5 cm角に切る
- ③ ①のだし汁にトマトとレタスを入れて煮る
- ④ しょうゆ、食塩で味を調える
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける
- ⑥ 卵を溶きほぐし、回し入れる
- ⑦ 卵にしっかり火が通ったら出来上がり