

ふわ玉レタススープ



材料（4人分）

レタス4枚、卵2個、

【A】水600ml、鶏がらスープの素大さじ1

【1人当たりの栄養価】

エネルギー 47kcal 食塩相当量 1.2g

【野菜の量】

30g（1日の野菜摂取量目標量 350g）

作り方

① レタスは一口大にちぎる。



② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。



③ ひと煮立ちしたら、溶いた卵を回し入れ、ゆっくりとかき混ぜる。

