

レタスとベーコンの中華スープ

調理時間

20分

汁物

野菜量
1人50g



材料：4人分

レタス	60g (1~2枚)	ごま油	小さじ1
えのき	50g	水	600ml
もやし	25g	鶏がらスープの素	4.5g
ピーマン	25g	白ごま	少々
赤パプリカ	25g		
黄パプリカ	25g		
玉ねぎ	50g		
ベーコン	1枚 (20g)		

エネルギー

56 kcal

タンパク質

2.2 g

脂質

3.4 g

食物繊維

1.9 g

食塩相当量

0.7 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

えのきは長さ5cm、ピーマンとパプリカと玉ねぎは横1/2に切ってから繊維に沿って切る。レタスは細切り、ベーコンは短冊切りする。もやしはひげ根を取り、水で洗っておく。

炒める

鍋にごま油を熱し、ベーコン、えのき、野菜類を全て入れて炒める。

煮る

鶏ガラスープの素を加え、沸いたらレタスを加えて火を通す。器に注ぎ白ごまをかけて完成。