

レタスとベーコンのスープ

*材料 (4人分)

- レタス 60g (1~2枚ぐらい)
- えのき 50g
- もやし 25g
- ピーマン 25g
- 赤パプリカ 25g
- 黄パプリカ 25g
- 玉ねぎ 50g
- ベーコン 1枚 (20g)
- ごま油 5g

汁物



- 水 600ml
- 鶏ガラスープの素 4.5g
- 白ごま 少々

*作り方

- ①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にする。もやしはひげ根を取り、水で洗っておく。
- ②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。
- ③②に水、鶏がらスープの素を加え、沸いたらレタスを加えて火を通す。
- ④器に注ぎ、白ごまをかける。

~栄養価 (1人分) ~

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	3.4g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.9g
カルシウム	16mg
鉄	0.5mg