

# レタスのスープ

(米子市 木村 幾子さんの作品)



## 材料 (1人分)

トマト…………… 1/2個  
 レタス…………… 3枚  
 卵…………… 1/2個  
 ベーコン(ウインナーでも可) …… 2枚  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々  
 コンソメスープの素…………… 適量

## 作り方

- ① 鍋に水を入れ、コンソメスープの素を入れて火にかける。
- ② レタスはザク切り、トマトはくし形に切り、鍋に入れて塩・こしょうで味を調える。
- ③ 溶き卵を流し入れる。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
195kcal	2.3g	15.7g	5.9g

おすすめ  
ポイント!

● あっという間にスープができます。