



## トマトとレタスのスープ

<材料・・・おとな4人分>

ベーコン・・・・・・・・・・4枚(60g)  
 木綿豆腐・・・・・・・・・・180g  
 レタス・・・・・・・・・・120g  
 トマト・・・・・・・・・・大1個(150g)  
 A { スープの素(顆粒)・・・小さじ2  
     塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
     こしょう・・・・・・・・・・少々  
     卵・・・・・・・・・・2個  
     水・・・・・・・・・・900cc

<作り方>

- ① ベーコンは短冊、豆腐は1cm位の角切りにする。
- ② レタスはちぎっておく。
- ③ トマトは湯むきをして角切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ベーコン、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ Aで味を付ける。
- ⑥ 溶き卵を回し入れる。
- ⑦ トマトとレタスを入れ、さっと煮て火を止める。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	149 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	10.7 g
塩分	1.7 g

お子さんにレタスをちぎるお手伝いをお願いして、一緒にスープを作ってみましょう☆

