



トマトとレタスのスープ



もう一品
ほしい時に
オススメ!

材料:4人分

トマト	1個
(皮と種を取りザク切り)	
レタス(一口大)	4枚
卵	1個
水	800cc
[片栗粉]	大さじ1
水	大さじ1

【調味料】

鶏がらスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	37kcal
塩分	0.6g

おすすめの組み合わせ

●人参ごはん
→3P

作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ沸騰させ、トマトとレタスを入れ、調味料で味を調え、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ② ①の中に溶きほぐした卵を回しながら入れ、卵に火が通ったら火を止める。

ポイント

もっと野菜をたっぷり食べたい時には、レタスの量を増やしたり、きのこ類を加えてもOKです。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート



春雨と干しエビのスープ



しょうがが
入り、体が
温まります。

材料:4人分

干しエビ	大さじ2(14g)
しょうが(みじん切り)	1/2かけ
ごま油	小さじ1/2
春雨(乾燥)	60g
白菜	3枚
生いたけ(太め千切り)	2枚
人参(千切り)	1/4本
水	1000cc

【調味料】

酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	91kcal
塩分	1.0g

おすすめの組み合わせ

●鶏肉と野菜
いっぱいのお宝袋
→10P

作り方

- ① 干しエビは湯50ccにつけて戻しておく。春雨は7~8cm長さに切ってぬるま湯につけて固めに戻す。白菜は縦半分に切ってから斜め細切りにし、芯と茎の部分に分けておく。
- ② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、しょうがと干しエビをざっと炒める。
- ③ ②の鍋の中に分量の水と人参・白菜の芯の部分を入れ、火が通ったら白菜の葉部分としいたけ・春雨・調味料を入れ、味を調える。