

レタスのみそ汁

1人分のエネルギー： 54 kcal 塩分： 0.7g

材料（4人分）

レタス	2枚
人参	小1/2本(30g)
玉ねぎ	1/5個(40g)
本だし	小さじ1/2
水	400cc
味噌	大さじ1
卵	2個



作り方

- ①人参と玉ねぎを切る。
- ②鍋に①と本だし、水を入れ煮立たせる。
- ③火が通ったら味噌を入れ溶かす。
- ④レタスを手でちぎり、③に加える。
- ⑤最後に溶き卵を入れ、出来上がり。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
レタスの「レタンナ」

レタスは包丁ではなく手でちぎります。
(子どもがお手伝いできます)
卵を入れたら、すぐに火を止めたほうが
卵がふわふわして美味しいです。