

# レタスと卵のスープ

## 作り方

- レタスは手でちぎり、タマネギはせん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
  - 鍋に水とタマネギを入れてフタをし、タマネギがしんなりするまで煮る。
- 【調味料】を加えて味を調える。  
レタスを加えてひと煮立ちしたら、卵を回し入れ、火を止める。

## 材料（4人分）

レタス…………… 60g (1/3コ)  
タマネギ…………… 100g (1/2コ)  
卵…………… 2個  
水…………… 600cc

### 【調味料】

固形コンソメ…………… 1個  
しょうゆ…………… 小さじ1  
こしょう…………… 少々

## 栄養成分（1人分）

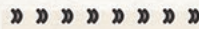
エネルギー <b>52 Kcal</b>	タンパク質 <b>3.6g</b>	脂 質 <b>2.7g</b>
カルシウム <b>21mg</b>	食物繊維 <b>0.6g</b>	塩分相当量 <b>0.7g</b>

# レタスのくるくるサラダ

～お好みの具でアレンジを楽しめる～

## 作り方

- レタスの外葉を流水で洗う。沸騰したお湯でレタスを10秒ほどゆで、しんなりしたら冷水または氷水にとる。ザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 具の下準備をする。  
【具A】キュウリとパプリカは、太さをそろえたせん切りにする。  
【具B】アスパラガスは、色よくゆでておく。  
【具C】人参は、せん切りにしてラップに包みレンジ500Wで1分加熱し、冷ましておく。ツナ油漬け缶は、油をきっておく。
- レタスの芯が手前になるように広げ、図のように【具A】を横長に並べて置き、きつく締めながら巻いていく。【具B】【具C】も同様に作る。3～4cm幅に切り分け、切り口を上にして盛りつける。好みのタレにつけていただく。



## 材料（4人分）

レタスの外葉…………… 大6枚(約170g)

### 【具A】

かに風味かまぼこ… 4本(30g)  
キュウリ…………… 1/4本  
黄パプリカ…………… 1/8個(20g)

### 【具B】

ハム…………… 2枚(20g)  
スライスチーズ… 2枚(34g)  
アスパラガス…………… 1～2本

### 【具C】

ツナ油漬け缶…………… 1/2缶(35g)  
人参…………… 25g  
青シソ…………… 4枚

### 【タレ】

市販のごまドレッシング、ぼん酢など…適量

## 栄養成分（1人分）

エネルギー <b>121 Kcal</b>	タンパク質 <b>7.1g</b>	脂 質 <b>7.6g</b>
カルシウム <b>126mg</b>	食物繊維 <b>1.7g</b>	塩分相当量 <b>0.9g</b>

