

## トマトとレタスのスープ(2食分)

### 【材料】

水	400cc	
鶏がらスープの素	小さじ1	
トマト	小1個	ざく切り
レタス	1枚	手でちぎる
塩、こしょう	少々	
水溶き片栗粉	小さじ2	(水大さじ1で溶く <sup>と</sup> )
卵	1個	溶きほぐす

### 【作り方】

- ①鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰させる。
- ②トマトを入れ、温める。
- ③塩、こしょうを入れ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④レタスと溶き卵を回し入れ、沸き立ったら火を止める。



1食 51 kcal 塩分 0.6g  
2020.7.6