

レタスのスープ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

レタス……………大2枚(100g)
長ねぎ……………4cm(20g)
にんじん……………1/6本(20g)
油……………小さじ1/2(2g)
顆粒コンソメ……………小さじ1弱(3g)
水……………300ml
塩……………少々
こしょう……………少々



レタスを煮る新しい食感。

〈作り方〉

- ①レタスは手でちぎる。長ねぎは5ミリ幅の斜め切りにする。
にんじんは千切りにする。
- ②鍋に油を入れ、長ねぎとにんじんを炒めて、水とコンソメを入れて煮る。
- ③塩、こしょうで味を調え、レタスを入れて煮る。



〈メモ〉

- ・レタスはサラダだけでなく、炒めたりスープに入れてもおいしく食べられます。
- ・コンソメを中華スープにかえてもよいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 24kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部