

レタスとトマトのスープ

ふくさい
副菜
1皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1つ(SV)



材料(2人分)

- レタス 1枚(30g)
- トマト 1/2こ(100g)
- とりむね肉 20g
- はるさめ 5g
- 水 400ml
- とりがらスープのもと
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 水とき片栗粉 小さじ1
- 卵白 1こ分

おてつだいポイント

レタスは手でびりびり好きな形に切つてね。



作り方

- (1)レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。
- (2)とりむね肉はそぎ切りにし、トマトはくし形に切る。はるさめは水につけてもどし、食べやすい長さに切る。
- (3)鍋に水と、とりがらスープのもとを入れて火にかけ、2のはるさめを入れる。
- (4)(3)が煮たったら、(2)のとり肉とトマト、(1)のレタスの順に入れて、酒、塩、こしょうで味をつける。
- (5)(4)に水とき片栗粉を入れてとろみをつけ、卵白の少しずつながし入れて火を止め、器にもる。

