

～＊～ レタススープ ～＊～

<材料 4人分>

ベーコン……20g
玉ねぎ……100g
セロリー……20g
にんじん……30g
レタス……100g
うすくち醤油…大さじ1
塩、こしょう…少々
コンソメ……1g
鶏だし……2g
水……450cc



<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじんは千切りに切る。
- ②セロリーは3mmの小口きりに切る。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ベーコンは短冊に切る。
- ⑤鍋に水を入れ沸かし、ベーコン、セロリー、にんじん、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥調味料を入れ沸かす。
- ⑦最後にレタスを入れてひと沸かしする。

※レタスは、生で食べることが多いと思いますが、外側の固めのレタスの葉は、スープや炒め物で使うと捨てずに全部食べられます。時間がたつと色も変色してしまうので、食べる直前に加熱すると色どりもきれいに仕上がります。