

レタスのスープ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 110g たんぱく質 3.5g

脂質 5.2g 炭水化物 13.5g 塩分 1.0g

材料 (4人分)

レタス 100g

玉葱 100g

じゃがいも 140g

乾燥わかめ 5g

ベーコン 48g

スイートコーン 60g

固形コンソメ 5g

作り方

①ベーコン、玉葱、じゃがいもを炒めひと煮たちしたら、スープの素、わかめ・コーンを加える。盛り付ける前にレタスを入れる。

