

レタスと卵のふわふわスープ

～しらすの塩分でちょうどいい味付けに～



1人分 65kcal
塩分 1.0g

材 料（4人分）

鶏卵	2個
レタス	120g
えのきだけ	100g
しらす干し	20g
鶏がらスープ（顆粒）	小さじ2（5g）
水	3カップ（600mL）
ごま油	小さじ1（4g）
しょうゆ	小さじ1/2（3g）
こしょう	少量

作り方

- 1 レタスは細切りにする。えのきだけは根元を切り落として3等分に切り、ほぐしておく。
- 2 鍋に鶏がらスープ、水を入れて火にかけ煮立ったら①のえのきだけ、レタスを入れて1～2分煮る。
- 3 卵を割りほぐし、②の鍋にまわし入れ、ごま油、しょうゆ、こしょうで調味する。
- 4 器に盛り付け、しらす干しをのせる。