

たっぷりレタスとトマトのスープ

新鮮レタスを生でシャキシャキい  
ただくのはなんといつでも最高！  
でも、時にはスープの具材にして柴  
しんでみませんか？ 夏はつい冷た  
いものを食べて体を冷やしがちな  
ので、温かい、さっぱりスープもおす  
すめです。



作り方

- ① レタスとトマトはよく洗ってから、一口大の大きさに切る
- ② ベーコンは約1cm幅に切る
- ③ 水を沸騰させ、固形スープの素を入れる
- ④ スープの素が溶けたら①と②を入れ、塩・コショウで味を調える
- ⑤ 仕上げに溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちさせたら完成

材 料 (4人分)

- レタス……………1/2個
- トマト……………1個
- スライスベーコン……………4枚
- 溶き卵……………1個分
- 固形スープの素……………1個
- 塩・コショウ……………適量
- 水……………4カップ

【レシピ協力】レタス研究会

# 広告