

減塩レシピ

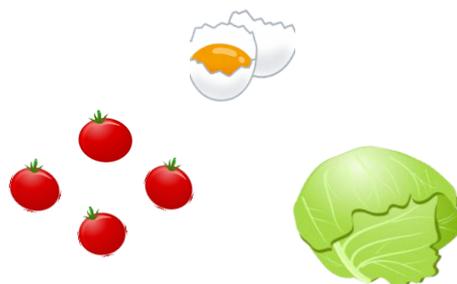


～レタスと卵のスープ～

前橋市長寿包括ケア課

【材料】4人分

レタス	120g
卵	2個
ミニトマト	4個
鶏がらスープ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	2と1/2カップ
〔 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2



【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したらレタスを加え、しょうゆで味を整える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ミニトマト、②の卵液を加える。
- ⑥ 火が通ったら椀に注ぐ。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
64	5.6	0.7
kcal	g	g



管理栄養士からのアドバイス

- ★ カット済み野菜、小松菜やニラなどを使っても合います。
- ★ 卵を入れてたんぱく質をアップ。
- ★ ミニトマトも加熱してやわらかく食べやすくなります。