



適量を食べてみよう<副菜>② ～レタスとトマトのスープ～

前橋市国民健康保険課

【材料】 2人分

レタス	70g (約2枚)
トマト (中)	40g (約1/4個)
ぶなしめじ	30g (約1/3株)
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1
洋風だし (顆粒)	小さじ1
水	240mL
こしょう	少々

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫に残った野菜などを活用して、目指そう！副菜1日5皿 (350g)

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトはざく切りにし、ぶなしめじは石づきをとって、房を分けておく。ベーコンは幅1cmに切る。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンとしめじを中火で炒める。しめじに油がなじんだら水を加えて、煮立ったら、洋風だしを加えて2～3分煮る。
- ③ レタスとトマトを加え、ひと煮立ちさせ、こしょうで味を調べ、器に盛る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
74	2.2	6.2	3.4	1.1	15	0.8
kcal	g	g	g	g	mg	g