

# レタスとトマトのスープ

難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

野菜からのうま味が出て、調味料の量を減らしてもおいしく食べられます。季節の野菜や冷蔵庫に残った野菜などを活用して、具たくさんスープにしてみましょ

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



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、こしょうで味を調え、器に盛る。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
	74kcal	2.2g	6.1g	3.5g(1.1g)	1.1g

日本食品標準成分表2020年版より算出

# きのこのおろし和え

難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

きのこは食物繊維が豊富で、骨や歯を作る働きを促すビタミンDも豊富です。しょうが・ごま油・七味唐辛子を使うことで、薄味でも美味しく食べられます。

材料 2人分

ぶなしめじ	40g(約1/2株)
エリンギ	40g(約1本)
大根おろし	60g
A	しょうが 小さじ1
	めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	少々



作り方

- ①しめじは石づきをとって4つにさく。エリンギは縦4等分に切る。
- ②しめじとエリンギを網焼きグリルで強火4~5分焼き、大根おろしとAで和え、器に盛り、ごま油をかける。
- ③好みで七味唐辛子をふる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
	44kcal	1.6g	2.3g	6.2g(3.1g)	0.6g

日本食品標準成分表2020年版より算出