

レタスのスープ

材料	1人分(g)
レタス	20
とうふ	30
にんじん	10
ごま油	0.1
塩	0.4
こしょう	0.01
淡口しょうゆ	3
けずりぶし	2



作り方

- ①レタスはしっかり洗い、一口大に切る。にんじんはせん切り、とうふは1～1.5cmのさいのめ切りにする。
- ②一人140ccのだし汁をとり、にんじん・豆腐・レタスを加え、淡口しょうゆ・塩・こしょうで調味する。最後にごま油を加え仕上げる。