

お料理レシピ

むぎのたね

2024.9.10 No. 268

野のはな空のとぴ保育園

料理名 レタススープ

レタスと玉ねぎの優しい甘味が楽しめます。忙しい朝食作り、夕飯のあと一品という時にすぐに作れます。「塩こんぶ」「ベーコン」「溶き卵」などを加えると味のバラエティーもひろがります。

材料（4人分）

• レタス	1 / 4玉	• 玉ねぎ	1 / 2個
• 塩	適宜	• コショウ	適宜
• ごま油	小さじ1 / 2	• だし汁	600ml

- ① レタスは食べやすい長さの細い千切りにする。
- ② 玉ねぎは薄いスライスに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①・②を加え軟らかくなるまで火にかける。
- ④ 軟らかくなったら、塩・コショウで味を調え最後にごま油を回し入れ出来上がり。

