

# レタスとトマトのスープ



## 材料(2人分)

トマト(中) …1個(200g)、卵…1個(50g)  
レタス…1~2枚(30g)、小ねぎ…少々(2g)  
湯…360ml、鶏ガラスープの素…小さじ2(5g)  
しょうゆ…小さじ1(5g)、塩…0.1g  
こしょう…少々  
片栗粉…小さじ1(3g) ※水で溶いておく

## とまとまっき



旬のトマトを使った、さっぱりとしたスープです。トマトの酸味を活かすことで、減塩にもつながります！

## 作り方

- ① トマトは乱切り、レタスは一口大にちぎる、小ねぎは小口切り。卵は溶いておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したらトマトとレタス、調味料を加える。
- ③ スープに水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、そこへ溶き卵を回し入れる。卵が浮いてきたら火を止め、小ねぎをちらす。

エネルギー：74kcal 塩分：1.8g 野菜の量：116g