

レタスと卵のスープ(4人分)

<材料>

鶏むね肉 (せん切り)	40 g	白ごま (小さじ1弱)	2 g
卵 (炒り卵)	40 g	塩	少々
人参 (1/3本弱・短冊切り)	40 g	こしょう	少々
玉ねぎ (1/2個強・くし切り)	140 g	チキンスープ (大さじ2) (洋風スープの素)	20 g
レタス (大2枚)	60 g	水	160cc
小松菜	40 g		

<作り方>

- ①水を熱し、鶏肉を加えます。
(アクが出たらとります。)
- ②野菜・炒り卵・チキンスープを加え、煮込みます。
- ③白ごまを加え、調味料で味付けをします。

