

シャキシャキスープ

(若桜町 小嶋 薫さんの作品)



材 料 (1人分)

レタス …………… 2枚(50g)
ミニトマト …………… 2ヶ(20g)
即席わかめスープの素 …… 1袋(1人分)
湯 …………… 160ml

作り方

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎります。
- ② ミニトマトは洗ってへたを取ります。
- ③ スープ皿に①、②を入れ、わかめスープの素をかけて湯を160mlほど加えます。
- ④ 軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジで40秒ほどあたためれば出来上がりです。

1人分の栄養量

エネルギー	塩 分	脂 質	炭水化物
32kcal	1.7g	1.7g	3.3g

**おすすめ
ポイント!**

● 単身赴任や普段料理をしない1人暮らしの方でも簡単にすぐできる料理です。