

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴🍲 今月一品 きくらげとレタスのかき玉スープ

きくらげは枯れ枝から生えるきのこで、中華料理によく使われます。骨を丈夫にしてくれるはたらきがあり、骨粗しょう症予防にもおすすめです。

きくらげのコリコリ感とレタスのシャキシャキ感、2つの食感を楽しんでみてください。



材料2人分

きくらげ	3g
レタス	50g
卵	1個
トマト	120g
酒	大さじ1
塩	3g
こしょう	少々
A	
{ 片栗粉	6g
{ 水	大さじ1
水	300cc
ごま油	1～2滴

作り方

- ① きくらげは熱湯につけ戻す。
- ② ①をもみ洗いして石づきをとり、1□大に切る。
- ③ レタスと皮をむいたトマトは1□大に切る。
- ④ 鍋に水を入れて煮立て、きくらげを加え、酒、塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ トマトを加え、Aを入れてとろみをつけ、ひと煮する。
- ⑥ レタスを入れ、卵を流しいれて混ぜ、火を止めてごま油をたらす。

ポイント

レタスはシャキシャキ感を残すために、後から入れ、煮すぎないようにしましょう。

1人分の栄養価

エネルギー
67kcal

たんぱく質
3.3g

脂質
2.3g

食塩
1.6g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。