

なすとレタスのしょうが風味スープ

アレルギー原料28品目（調味料を除く）：鶏肉

材料（4人分）

なす…………… 70g
にんじん…………… 50g
レタス…………… 2枚(50g)
青ねぎ…………… 2本(12g)
鶏ひき肉…………… 60g
おろししょうが… 小さじ1/2
水…………… 3カップ
鶏ガラスープの素（顆粒）
…………… 小さじ1と1/2
薄口しょうゆ… 少々
ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを取り1cm幅の半月切り、にんじんは皮をむき5mm幅の半月切りにする。
- ② レタスは適当な大きさにちぎっておく。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にごま油をしき、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら①の食材を炒める。
- ⑤ ④に水、鶏ガラスープの素、しょうがすりおろしを加え、②、③入れて加熱する。
- ⑥ 薄口しょうゆで味を整え、器に盛って完成。

写真は1人分



栄養成分表（1人当たりの含有量）



脂質 3.4g

たんぱく質 2.9g

具たくさんスープで栄養満点！

具をたくさん入れて、他のおかずは無くても栄養満点のスープに仕上げました。しょうがをほんのり効かせて冬もあたたまるスープです。