

パンと一緒に

# おすすめレシピ



料理名	鶏とレタスのスープ
<p>材 料 (大人2人分)</p>	<p>鶏むね肉・・・100g                      レタス・・・100g (1/4玉)                      オリーブオイル・・・小さじ2                      水・・・300cc                      コンソメ顆粒・・・2g                      こしょう・・・少々</p>
<p>作 り 方</p>	<p>① 鶏むね肉はそぎ切りにする。                      ② レタスはきれいに洗い、大きく割しておく。                      ③ 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、鶏むね肉の両面を焼く。                      ④ 水を加え、3～4分煮込む。                      ⑤ レタスを手でちぎって入れ、さっと火を通す。                      ⑥ 最後にコンソメ、こしょうで味を調える。</p>
<p>一 口 メ モ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぎ切りにした鶏肉に、小麦粉をかるくふって焼くと、さらに美味しさアップ!</li> <li>・玉ねぎや人参などを薄切りにして一緒に煮込むと、色どりもよく、野菜の旨味が増します。</li> </ul>

## 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
104kcal	12.1g	5.1g	0.5g



養成講座の中で、野菜が摂れ、パン食にも合う簡単にできる汁物を考えました。

**ぜひ作ってね!**