



# 春やさいスープ



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：52kcal

たんぱく質：1.9g

脂 質：3.0g

炭水化物：6.1g

食塩相当量：0.8g

## 【材料（4人分）】

レタス	120g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
ウィンナー	2本(37g)
水	600ml
コンソメ	1個(5.3g)

## 【下準備】

- じゃがいも・・・皮をむいていちょう切り
- にんじん・・・いちょう切り
- レタス・・・小さくちぎる
- ウィンナー・・・食べやすい大きさに切る

## 【作り方】

- ① 鍋に水、じゃがいも、にんじん、ウィンナーを入れて煮る。
- ② やわらかくなってきたら、コンソメを加える。
- ③ レタスを加えひと煮立ちさせる。

レタスは火を通し過ぎず、シャキシャキ感を残すことがポイントです  
野菜は季節の野菜、ウィンナーはハムやベーコンに変えても良いです