

## 野菜のヘルシースープ(2人分)

材 料	量	下処理	
A {	ベーコン	1 枚	1 cm幅
	ねぎ	30g	斜め薄切り
	しょうが	5 g	せん切り
	水	300 ml	
	鶏ガラスープの素	小さじ 2	
レタス	70g	5 mmの細切り	
トマト	100g	1 cm角	
卵	1 個	溶きほぐす	
塩・黒こしょう	少々		
ごま油	小さじ 1/2		

### 【作り方】

- ①鍋に A を入れ火にかけて沸騰したら、レタスとトマトを入れる。
- ②再び沸騰したら溶いた卵をまわし入れる。
- ③塩・黒こしょうで味を整え、ごま油を加える。



エネルギー量	119kcal	食塩相当量	1.9g
--------	---------	-------	------