

汁物・スープ

レタスと帆立貝柱のスープ

[1人分] エネルギー：42kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- レタス：160g
- 帆立貝柱水煮缶：大1缶
- 生姜：10g
- だし汁：3カップ
- 塩：少々
- 酒：小さじ2

作り方

1

鍋にだし汁と、せん切りにした生姜、帆立缶を汁ごと入れて火にかけます。ひと煮立ちしたら、塩と酒を加えて味を調えます。

2

ちぎったレタスを入れて、軽く火を通します。