

# ◆ 海苔とレタスの中華風スープ



## 材料(2人分)

レタス	…… 80g	塩	…… 少々
水	…… 400ml	こしょう	…… 少々
中華だしの素	…… 小さじ2	ごま油	…… 少々
焼き海苔	…… 1/2枚	いりごま	…… 少々
		刻みネギ	…… 少々

## 作り方

- 1 鍋に水400mlを入れ、火にかける。
- 2 中華だしの素を加え、沸騰させる。
- 3 レタスをちぎって入れ、さっと火を通したら火を止める。
- 4 海苔を細かくちぎって鍋に入れ、よくかき混ぜる。
- 5 塩、こしょう、ごま油で味をととのえ、ごまをふる。
- 6 皿に盛りつけた後、刻みネギを散らす。

包丁を使わずに簡単に調理できます。  
忙しい朝やお子さまと一緒に作る一品としてぜひ！

1人分あたり栄養価  
エネルギー23kcal 塩分0.6g