

レタスのスープ



材料【4～5人分】

レタス	5枚	淡口醤油	大さじ1と1/2
鶏肉	100g	塩	少々
たまねぎ	中1個	こしょう	少々
にんじん	中1/3本	けずりぶし	適量
えのきたけ	50g		
青ねぎ	20g		

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉、レタスは食べやすい大きさに切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切り、えのきたけは石づきを切り落とし、半分に切っておく。
- ③ ①に鶏肉、にんじん、たまねぎ、レタス、えのきたけの順に入れ煮込む。
- ④ ③に淡口醤油を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 青ねぎを加えて仕上げる。



日本ではレタスを「チシャ」とも呼びます。
みずみずしいレタスには、ナトリウム（塩分）を排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。