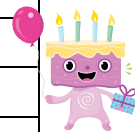


レタススープ

幼児 1 人分

レタス	10 g	鶏ガラだし	1 g
ベーコン	5 g	塩	少々
玉ねぎ	10 g	こしょう	少々
水	100～120 cc		



- ① レタスを食べやすい大きさ（太めの千切りなど）に切る。玉ねぎ、ベーコンは千切りにする。。
- ② 鍋（できればテフロン加工のもの）にベーコンを入れて弱火でじっくり炒め、玉ねぎを加えて軽く炒める。
- ③ ②の玉ねぎが透き通ってきたら水、鶏ガラを加える。
- ④ ③に塩を加えてから①のレタスを加えて火を止め、こしょうを振ったら完成です。

【ワンポイントアドバイス】

- テフロン加工の鍋でベーコンからしっかりうま味と油を引き出し、ベーコンの油で調理します。テフロン加工のない鍋を使用する場合は分量外の油をしき、じっくり炒めます。
- 鶏ガラだしのほか、コンソメなどを利用してもおいしく作れます。