

## 主材料 (2人分)

- レタス……………½ 個  
サニーレタス………2 枚  
トマト……………1 個  
生しいたけ……………2 枚  
絹ごし豆腐……………½ 丁  
卵……………2 個
- A 鶏ガラスープの素  
……………小さじ2  
水……………¼ カップ  
酢……………大さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
ラー油……………適量

## 作り方

- ①レタスは芯をとって4等分くらいのくし形切りにし、長さを半分に切る。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし形切り、しいたけは薄切りにする。豆腐は拍子木切りにする。卵は割りほぐす。
- ③フライパンにAを入れ、しいたけと豆腐を加えて中火にかける。煮たったらトマトとレタスを加え、ふたたび煮たったら、とき卵を回しかけて半熟状態で火を止める。サニーレタスを加え、塩とこしょう各少々で味を調える。
- ④器に盛り、好みでラー油をかける。

酸味がやみつきに！

レタスのサンラータン風スープサラダ

丈夫な  
体づくりに



「抗酸化力が高いビタミンEを含むレタスと、大豆ポリフェノールを含む豆腐を組み合わせた、丈夫な体づくりの助けとなるサラダ風スープです」