



10分以内  
¥100円以内

100  
やさい  
レシピ  
No. 5

シャキシャキ  
レタスのスープ

材料 (1人分)

- レタス……………3枚 ●コンソメ(粉末)…小さじ1/2
- たまねぎ…1/4個 ●サラダ油…小さじ1
- ベーコン……………1枚 ●塩、こしょう…各少々
- 水……………1カップ(200ml)

作り方

- 1) レタスは一口大にちぎり、たまねぎは太めの千切りにする。
- 2) ベーコンは1cm幅に切る。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎを炒める。
- 4) (3)に水を加え、沸騰したらコンソメを入れて、2~3分煮る。
- 5) レタスを加えて再度煮立たせ、塩・こしょうで味を調える。

※ レシピの POINT

レタスを入れてからは煮過ぎないことがポイント。朝ごはんにもピッタリ。

- ※ 1人分の栄養価等(区試算)
- 🔥 カロリー 145 キロカロリー
- 🧂 塩分 1.5 グラム
- 🥬 野菜量 140 グラム
- 🕒 調理時間 10 分
- 💰 材料費 81 円

足立区は、あだちベジタベライフ〜キウダ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識 レタス



レタスは、約95%が水分ですが、β-カロテンやカリウムなどを多く含んでいます。サラダだけでなく、炒め物やスープなどの加熱調理もおすすめてです。



選び方・保存方法など

葉の巻きがふんわりゆるく、軽めものを選びましょう。重いものは葉がかたくなり、苦みがある場合があります。  
水を含ませたキッチンペーパーで芯だけ濡らし、ビニール袋等に入れて保存すると長持ちします。一度に使い切らない場合は、外側から葉をはがして使いましょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

- 野菜から食べよう!
- 野菜を3食しっかり食べよう!
- 野菜をよくかんで食べよう!

1日の目標摂取量は

350g以上

- きゅうり1本
- ミニトマト2個
- にんじん1/2本
- レタス1枚
- たまねぎ1/2個

野菜のレシピはほかにもたくさん! ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課  
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602