

●BLTスープ

栄養成分 1人分

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.5g
カルシウム	16mg
食塩相当量	1.2g



材料 4人分

ベーコン	2枚
レタス	2枚
トマト	1個

水	4カップ
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

【水溶き片栗粉】

片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

卵	1個
黒こしょう	少々

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、レタスは短冊切りにします。トマトは皮つきのままざく切りにします。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープの素を入れて溶かします。
- 3 ①を加えてレタスがしんなりするまで煮てしょうゆと砂糖で味を調えます。
- 4 水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけます。
- 5 強火にして煮立ったら火を止め、割りほぐした卵を流し入れて大きく混ぜ、器に盛り、黒こしょうをふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

BLT、つまりベーコン、レタス、トマトはサンドイッチの定番トリオですが、これはスープにも最適な組み合わせです。ベーコンのうまみと塩気、レタスのシャキシャキとした歯ごたえ、トマトの甘酸っぱさは、絶妙な味のバランスです。そこに卵の甘みと黒こしょうの辛みと香りをプラスしてさらにおいしくなりました。レタスはスープに入れてもおいしいことを、ぜひ知ってほしいですね。