



簡単ヘルシー

## 豆腐とレタスのスープ

【材 料】4人分

豚こま肉	50g	
酒	小さじ1/2	
おろししょうが	少々	
豆腐	1/2丁	さいの目切り
玉ねぎ	1/2個	スライス
にんじん	1/2本	短冊切り
レタス	150g	ざく切り
サラダ油	大さじ1/2	
塩こしょう	少々	
醤油	大さじ2	
ガラスープ	800cc	
(水 800ccにガラスープの素 大さじ1と1/2)		

【作り方】

- ①豚こま肉に酒としょうがで下味をつける
- ②サラダ油で①を炒める
- ③肉に火が通ったら玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒める
- ④玉ねぎとにんじんがしんなりしたらスープを加え煮る
- ⑤沸騰したら豆腐を入れて調味する
- ⑥レタスを入れてひと煮たちしたら完成



♥こんな風に♥

寒い冬には食べる時に  
しょうがをプラスして  
あったかスープでどうぞ