



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## レタスを余さずに食べよう! 洋風レタス味噌汁



一人あたりのエネルギー <b>31kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

レタス .....1/2玉  
カニ風味かまぼこ.....6本  
乾燥わかめ..... 小さじ1  
ねぎ..... 大さじ1  
だし汁 ..... 3カップ  
みそ..... 大さじ1

### ■作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎる
- ②カニ風味かまぼこはほぐしておく
- ③鍋にだし汁を沸かし、①②と乾燥わかめを入れひと煮立ちしたら味噌を溶かし入れ、火を止めて刻んだねぎを入れる

cooking memo