



# ビーフンレタススープ



## 材 料 (大人2名子ども1名分)

ビーフン	25g
干し椎茸	2.5g
たまねぎ	50g
レタス	100g
鶏もも肉	50g
かつお節	15g
しょうゆ	20g(大さじ1強)
水	400cc



## つくり方

- ① 干し椎茸を水で戻し、小さく切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、かつおだしをとる。
- ③ たまねぎをスライス、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ かつおだしを沸かしてたまねぎ、鶏もも肉を煮る。
- ⑥ 火が通ったら干し椎茸、ビーフンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ しょうゆで味付けし、レタスを入れてさらにひと煮立ちさせる。

干し椎茸の戻し汁を入れてもおいしいです！  
レタスタっぷりなので、お子さんとレタスちぎりを  
しても楽しいですね！