

【レタスダイエットみそ汁】

材料

- 長ネギ (白い部分) . . . 1 本 ④ 1 c m 輪切り
- 絹豆腐 . . . 1 丁 (4 0 0 g) ④ 1 c m さいの目切り
- 玉レタス . . . 1 玉 (約 4 0 0 g) ④ 芯をくり抜き、水洗いして水切り後 3 ~ 4 c m サイズにカット
- 味噌 . . . お好み適量

(トッピング)

- 長ネギ (緑の部分) . . . お好み適量 ④ 角切り (代用可 : 小ネギ ④ みじん切り)
- シヨウガ . . . お好み適量 ④ すりおろし
- 白ゴマ . . . お好み適量
- 七味 . . . お好み適量
- 水 . . . 1 , 2 ℓ

つくり方

- 鍋 (熱湯) に長ネギを入れて 2 ~ 3 分茹でる。
- 豆腐を加えて 2 ~ 3 分茹でる。
- 強火にして、レタスを加えてから 1 分 30 分茹でる。
- 火を止めて、味噌をとく。器に移したらトッピングしてできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 長ネギの食感をクタクタにしたい方は、時間を伸ばして 5 分ほど茹でてください。
- 長ネギの白い部分を輪切りにして、火を入れることで外側には歯ごたえが残り、内側がとろりとする。
- レタスは手でちぎっても OK !
- シヨウガは豆腐の消化促進をサポートしてくれる。