

# レタスのかき玉チキンスープ

<材料> (3~4人前)

レタス 1/2個 (100g)

卵 1個

水 2カップ

味の素 丸鶏がらスープの素 大さじ1

## 使用調味料



<作り方> (調理時間5分)

1. レタスは手で小さくちぎる (ここはぜひ、お子さんに)  
卵をボールに割り、しっかりと解きほぐす (ここはぜひ、お子さんに)
2. 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸かす。ポコポコと沸いたところに卵をゆっくりと回し入れる。30秒ほど煮たら、軽く混ぜる。 (ここは大人の方に)
3. レタスを入れて少ししんなりしたら、器に盛り付ける。 (ここはできれば、お子さんに)



## ポイント

溶き卵は沸いているところに入れることで、ふんわりとしたかき玉になります。