

## ごみを出さないエコクッキング



### レタスの外葉とあみえびのスープ



#### ●材料（4人分）

- レタスの外葉……………100g（2、3枚分）
- あみえび（桜えびでも可）…5g
- 水……………4カップ
- 中華スープの素（顆粒）……大さじ1
- 塩……………小さじ1/4～1/3

#### ●下ごしらえ

レタスの外葉は洗って細切りにする。

#### ●作り方

1. 鍋に水と中華スープの素とあみえびを入れて中火にかける。
2. 沸騰したらレタスを加えてひと混ぜし、塩で調味する（レタスはさっと火を通す程度で良い）。

