

## 今月のテーマ「レタス」



レタスは、独特の歯ざわりと清涼感が好まれる、サラダには欠かせない食材です。煮浸しや炒め物、汁物など、加熱してもシャキシャキ感が残ります。水分がとても多いですが、ビタミンやミネラルなど体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。

### 牛肉のレタスチャーハン

**分量** 2~3人分

ご飯……どんぶり2杯分(400g)  
牛こま切れ肉……100g  
卵……1個  
レタス……大2枚  
片栗粉、サラダ油、塩、こしょう、醤油



**作り方**

- ①牛肉はボールに入れて、下味の調味料をからめ、片栗粉を薄くまぶす。レタスは一口大に手でちぎる。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、牛肉を入れて炒める。牛肉の色が変わったら、卵を入れて、塩・こしょうし、炒める。
- ③ご飯を加えてほぐしながら炒め、醤油で味を整え、レタスを加えてひと混ぜし、器に盛る。

【下味】: 酒…大さじ1/2,  
塩…少々  
こしょう…少々

時間: 10分

エネルギー  
(1人分): 457kcal

### 彩り納豆のレタス包み

**分量** 2人分

なす……1個  
トマト……小1個  
きゅうり……1/3本  
レタス……適宜  
ひきわり納豆……大1パック  
卵……1個  
練りがらし、醤油

**作り方**

- ①なす、トマト、きゅうりはへたや種を除き、それぞれ小さく角切りにする。レタスは1枚ずつほくほくしておく。
- ②納豆は練りがらし、たれと卵を混ぜ、味をみてさらに醤油で少々調味する。
- ③野菜と納豆をざっくり混ぜてレタスに盛る。好みで削りがつおをふっても良いです。



時間: 12~15分

エネルギー  
(1人分): 171kcal

### レタスとホタテ貝柱の香味いため

**分量** 2人分

レタス(大きめにちぎる)……8枚(約160g)  
ホタテ貝柱……150g  
a:【酒…小さじ1、塩・こしょう…少々】  
片栗粉……小さじ1  
b:【にんにく・しょうがのみじん切り…1/2かけ  
ねぎのみじん切り…5cm分】  
ごま油……大さじ1  
豆板醤……小さじ1/2  
c:【醤油…小さじ1と1/2、酒…小さじ2  
砂糖・酢…各小さじ1/2

**作り方**

- ①ホタテは厚みを半分に切る。「a」を混ぜ合わせてホタテに下味をつけ、さらに片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、「b」を入れる。香りが立ったら豆板醤を加えて炒める。「①」を加えて炒め、「c」を加え混ぜ、仕上げにレタスを加えてサッと炒め合わせる。



時間: 15分

エネルギー  
(1人分): 158kcal

### えびのロールレタス

**分量** 2人分

えび(ブラックタイガー)……12尾  
鶏ひき肉……30g  
レタス……大8枚  
トマト水煮缶……2/3缶(260g)  
玉ねぎ……1/2個  
れんこん……1/3カップ(粗みじん)  
固形スープの素……1個  
バター、こしょう、塩

**作り方**

- ①えびは殻をむいて背わたを取り、水洗いして1~1.5cm幅に切る。レタスは破かないようにはがし、サツとゆでる。玉ねぎ、れんこんは粗みじんに切る。
- ②えびに塩、こしょう、鶏ひき肉とれんこんを加え軽く混ぜて、4等分にする。レタスを2枚ずつ重ねて丸く包み、ようじでとめる。
- ③鍋にバター大さじ1/2を溶かして玉ねぎを炒め、トマトの水煮をつぶしながら缶汁ごと加え、水1カップ強を注ぐ。
- ④スープの素、塩、こしょうで調味し、煮立ったら「②」を鍋に並べ入れる。蓋をして中火で10~15分煮て、ようじを取って器に盛る。



### 【下処理のポイント】

レタスの葉を1枚ずつはがし、氷水に浸して充分に水を吸わせると、独特の歯ざわりが楽しめます。少し時間をおいて使う時は、洗って水気を拭きとり、密閉容器に入れるか、ペーパータオルをかけておきましょう！！

