

# 季節の野菜レシピ 6月

全体の95%が水分で、ビタミンC、E、カロテンを含んでいます。サラダのイメージが強い野菜ですが、炒め物、鍋、スープなど加熱調理もおすすめです。加熱をすることでしんなりとしてかさが減るので、食べやすくなります。選ぶ際は芯が小さく、葉がぎっしりつまっていないふんわりと軽いものを選びましょう。



## レタスとトマトの中華炒め

### 材料〈2人分〉

レタス	1/2玉(6-7枚)
トマト	中1玉
卵	2個
鶏がらスープの素	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

### 作り方

- ① レタスは1口大にちぎる。トマトはヘタを切り、1cmの角切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズ大さじ1/2を熱し、溶いた卵を流し入れて炒め、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのマヨネーズを入れて熱し、①を入れて炒め、少ししんなりとしたら鶏がらスープの素、②の卵を加えてサッと炒める。

## レタスのくるくるロール巻き

### 材料〈2人分〉

レタス	外葉3-4枚	A	ポン酢	大さじ1
にんじん	1/2本		ごま油	大さじ1/4
			砂糖	小さじ1/4
			おろしにんにく	小さじ1/4
			白ごま	小さじ1/2



### 作り方

- ① レタスはサッと茹でて水気を切る。
- ② にんじんは細切りにして耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ600Wで1分加熱をする。
- ③ レタスを広げ、②のにんじんをのせ端から巻いていく。
- ④ 2cm厚さに切り、器に盛って混ぜ合わせたAをかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
レタスとトマトの中華炒め	164kcal	8.0g	13.1g	53mg	1.8g	1.0g
くるくるロール巻き	40kcal	1.0g	1.9g	29mg	1.6g	0.8g