



1日350gとろう！

野菜料理レシピ

5月

簡単！時短！



4～9月が旬のレタスは、シャキシャキ食感が美味しく、サラダには欠かせない存在。全体の約95%が水分で、ビタミンC、E、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などを含みます。油とともに食べることでカルシウムの吸収率がアップし、加熱してかさが減ることで、食物繊維をたっぷり摂れます。イライラを鎮めるリラックス効果もあるといわれています。

豚そぼろののっけレタス



＜材料2人分＞

豚ひき肉	200 g	
たまねぎ	1/4 個	
ピーマン	1 個	
しいたけ	4 本	
レタス	4～6 枚	
生姜みじん切り	1 片	
ごま油	小さじ 1	
A {	味噌	少々
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2

＜作り方＞

- ① レタスは大きめにちぎって冷水に20秒ほど入れ、しゃきっとさせ、水気を切っておく。
- ② たまねぎ、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油、生姜を中火で熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ お肉の色が変わってきたら、②を入れて炒める
※油が多い場合はキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤ Aの調味料を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、レタスを添える。
レタスで包んで食べる。

炒り卵や香味野菜を
のせてもおいしい♪

簡単時短！レタスの旨だれ和え



＜材料2人分＞

	レタス	1/2 玉
B	マヨネーズ	大さじ1
	酢	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ1
	すりごま	大さじ1
	かつお節	適量

＜作り方＞

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、耐熱容器に入れラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② レタスが温かいうちにBを加えて和える。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
ひき肉レタス包み	285kcal	19.9g	20.0g	27mg	2.2g	0.8g
レタスの旨だれ和え	118kcal	4.2g	8.7g	44mg	2.9g	0.8g