



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

レタスは約95%が水分で低カロリーです。サニーレタスなどはカロテンや鉄分を多く含みます。生で食べるほか、スープなどに加熱して利用するとたくさん食べられ、さまざまな使い方ができる野菜です。

VOL.86

甘辛ひき肉のレタス包み

1人分の栄養価 エネルギー213kcal、塩分1.2g

材料 (4人分)

レタス…………… 1/2玉(200g)
豚ひき肉…………… 250g
タマネギ…………… 1/2個(120g)
ニンジン…………… 1/2本(100g)
エリンギ…………… 中1本(50g)
しょうゆ… 大さじ1と2/3
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ2
一味唐辛子…………… 好みで

A

作り方

- ①レタスは洗って水切りし、冷蔵庫に入れてシャキッとさせる。
- ②タマネギ、ニンジン、エリンギはみじん切りにする。
- ③フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら②を加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④Aを加えて、混ぜながら汁気がなくなるまで加熱する。
- ⑤レタスを大きめにちぎり、④を載せる。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課支援班内)

