



☆JA越智今治女性部宮窪支部☆「レタス」 レシピ



☆レタスの巻き寿司（8個）☆

・ごはん・・・1合	〈合わせ酢〉
・レタス・・・8枚	・米酢・・・40ml
・きゅうり・・・1本	・砂糖・・・30g
・かにかま・・・8本	・塩・・・小さじ1
・マヨネーズ・適量	
・卵・・・2個	



- ① ごはんに合わせ酢（少量残します。）を混ぜ、酢飯を作り冷ましておきます。
- ② レタスの葉を洗ってサッと茹でて水分を取り、残しておいた合わせ酢に漬けます。きゅうりは半分に切って縦4等分にします。
- ③ 卵に砂糖大さじ1/2と塩一つまみを入れて厚焼き玉子を作り、8等分に切ります。
- ④ 水分を拭き取ったレタスの葉を広げて、真ん中に酢飯をおきます。
- ⑤ 酢飯の上にきゅうり、厚焼き玉子、かにかまを置き、マヨネーズを適量かけます。
- ⑥ レタスの葉で包むように巻きます。
- ⑦ 巻き終わりを下にして、しばらく置いてから切って完成です。

☆レタスと鶏のシソ炒め（2人前）☆

・レタス・・・1/2個	・酒・・・大さじ1
・鶏もも肉・・・1枚	・しょうゆ・・・大さじ1と1/2
・青シソ・・・10枚	・片栗粉・・・大さじ2
	・塩コショウ・少々
	・こめ油・・・大さじ1



- ① 青シソは軸を切って粗みじん切りにします。
- ② 鶏もも肉は、縦に幅1～1.5mmのそぎ切りにし、酒・しょうゆをかけてかるくもみ、片栗粉をまぶします。
- ③ レタスは、食べやすい大きさにちぎります。
- ④ フライパンにこめ油大さじ1を中火で熱し、鶏肉を炒めて火を通します。強火にし、レタスを加え手早く炒めて、酒大さじ1/2を振りかけ青シソを散らして混ぜ、塩コショウで味を整えて完成です。

***鶏肉が柔らかくごはんもすすむおかずです(*^-^*)**

☆レタスと塩昆布のスープ☆

・レタス・・・3枚	《A》
・塩昆布・・・大さじ2	・水・・・400ml
・白炒りごま・・・大さじ1/2	・ごま油・・・大さじ1
・塩・・・大さじ1/2	・鶏ガラスープの素・・・大さじ1



- ① レタスを千切りにします。
- ② 鍋に塩昆布と《A》を入れて火にかけます。レタスも入れて煮立ったら塩で味を整えます。
- ③ 3分ほど煮て、白炒りごまをふって完成です。

***塩昆布を入れるのでだしが出ます。塩を入れる量は味を見てから入れてください。**