



今夜の一品にいかがですか？

レタスの煮びたし

【 材料（4人分） 】

- ◎ レタス ……400g
- ◎ むきえび ……60g
- ◎ 水 ……200ml
- ◎ かたくり粉 ……小2
- ◎ 水（水溶性用） ……小2
- ◎ うすくち醤油 ……大1



【 作り方 】

- (1) レタスは芯をとり洗いながら手で大きめにちぎっておく
- (2) えびにお酒をふり、しばらく置いてから水でさっとあらい水気をきっておく
- (3) 鍋に水を沸かし(2)、うすくち醤油を入れ再度煮立たせ、水溶性かたくり粉でとろみをつける
- (4) (3) にレタスを入れさっと火が通ったら火を切り器に盛り付ける



95%以上が水分の葉野菜のレタス。

生で食べるとシャキシャキしたみずみずしい食感を楽しむことができます。

食物繊維やビタミンCがたっぷりたくさん食べたいけれど生ではなかなか難しい……。そこで、さっと加熱し食感を残しながらたっぷり食べることの出来る一品です。加熱することで体を温める効果もあり、冷房や梅雨時期の少し肌寒く感じる朝などに食べることで1日を元気にすごしましょう。

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
31.8	3.7	0.16	0.8

