

レタスについて

○栄養 少しずつではあるが、ビタミンC・E、β-カロテン、葉酸を含んでいる。これらは免疫力を上げたり美肌にも効果がある成分である。さらに葉酸は、動脈硬化の予防にもなる。

また、低カロリーでもあるのでダイエットの食事にも向いている。

○選び方 葉の巻きがふんわりゆるく、軽いものを選ぶと良い。

○旬 6～9月



材料	4人分
そうめん(乾)	400g
レタス	40g
ミニトマト	小8～10個(80～100g)
ツナ缶	1缶(80g)
めんつゆ	大さじ2(約30g)
マヨネーズ	お好み

<作り方>

- ①ミニトマトは2か4等分に切る。レタスは食べやすいサイズにちぎる。
- ②そうめんは1分30秒ぐらい茹でる。
- ③ゆであがったそうめんを流水で冷まし、水を切ってからさらに盛り付け、①のミニトマト、レタスとツナ缶を盛る。
- ④めんつゆを加えて軽く混ぜ、お好みでマヨネーズを適量かける。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
421	14.6	5.8	2.1



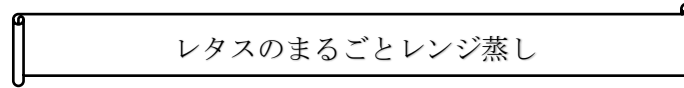
レタスについて

○栄養 少しずつではあるが、ビタミンC・E、β-カロテン、葉酸を含んでいる。これらは免疫力を上げたり美肌にも効果がある成分である。さらに葉酸は、動脈硬化の予防にもなる。

また、低カロリーでもあるのでダイエットの食事にも向いている。

○選び方 葉の巻きがふんわりゆるく、軽いものを選ぶと良い。

○旬 6～9月



材料	4人分
レタス	1玉
こいくちしょうゆ	大さじ2(36g)
ごま油	大さじ2(28g)
かつお節	適量

<作り方>

- ①レタスは軽く水洗いをしてよく水気を取り、芯を包丁でくり抜く。
- ②芯をくり抜いた部分にごま油おさじ1杯・醤油・かつお節1つまみを詰める。
- ③耐熱皿に芯の部分を下にしてラップをかけ、500wで2分加熱する。
- ④ラップをはがし、上から残りのごま油大さじ1杯とかつお節をかける。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
94	3.5	6.3	1.2

