

～レタス～

レタスは約 95%が水分で出来ているため低カロリー食材で含有量は多くないものの、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸などのビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分、食物繊維などを幅広く含みます。保存する際には水分を失わないよう、濡らした新聞紙で包む・ポリ袋に入れるなどしておきます。少し萎びてしまったものは、使う前に水に晒すとハリが復活します。

レタスチャーハン

材料(2人分)

- ご飯 400 g
- ハム 50 g
- レタス 2枚
- 卵 2個
- ねぎのみじん切り 1/4本
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 濃口醤油 大さじ1/2

- (1) ハムは1cm角に切り、レタスはひと口大にちぎる。ボウルに卵を割りほぐす。
- (2) フライパンに油を熱し、ハムを入れて炒め、いったん取り出す。
- (3) フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を入れ、半熟状になったら、ご飯、(2)のハム、ねぎを加えてよく炒め合わせる。
- (4) 鶏がらスープの素を加え、鍋肌から、しょうゆを回し入れる。レタスを加えてサッと炒め合わせる。

レタスに火を通しすぎないように注意！！

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
426	9.3	7.2	3.7



～レタス～

レタスは約 95%が水分で出来ているため低カロリー食材で含有量は多くないものの、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸などのビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分、食物繊維などを幅広く含みます。保存する際には水分を失わないよう、濡らした新聞紙で包む・ポリ袋に入れるなどしておきます。少し萎びてしまったものは、使う前に水に晒すとハリが復活します。

かきたまレタススープ

材料(2人分)

- カニ風味かまぼこ 2本
- レタス 2枚
- 長ネギ 適量
- 水 1と1/2カップ
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 卵 1個

- (1) かに風味かまぼこは食べやすい大きさにほぐし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。ねぎは斜め切りにする。
- (2) 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら、(1)のかに風味かまぼこ・レタス・ねぎを加える。
- (3) 煮立ったら、溶き卵を流し入れて、ひと煮立ちさせ、そっと混ぜる。

簡単に作れて、低カロリーだよ！

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
61	5.1	3.2	2.0

