

グリーンリッチレタスを使った ロールレタス

<< レタスの食感を温かい料理で楽しめます >>



材料 (2人分)

グリーンリッチレタス	6枚
豚ひき肉	150g
タマネギ	半玉
ウインナー	お好みの量
塩コショウ	少々
コンソメ	大さじ 1

<アピールポイント>

このロールレタスはレタスをサッと茹でて肉を巻いて煮込むだけで誰でも簡単に作れる料理です。またやわらかい料理なので小さな子供から高齢者の方まで食べられます。ぜひご家庭で作ってみてください。

レシピ制作 ; 栃木県立真岡北陵高校 食品科学科
食べることを大好きな高校生 HAL

作り方

- ① レタスを沸騰したお湯にサッと湯通しする。
- ② タマネギを刻みフライパンで少し焦げ目が付くまで炒める。
- ③ ひき肉を炒め、②のタマネギと塩コショウを混ぜ、お好みの量に分ける。
- ④ ③を湯通したレタスに包み、爪楊枝を刺し鍋に入れる。
- ⑤ レタスが浸るくらいまで水を入れる。
- ⑥ グツグツしてきたらコンソメを入れ、ウインナーもお好みで入れる。
- ⑦ 約 10 分間中火で煮込む。

※POINT

レタスの湯通しはサッと短く、タマネギは焦がし過ぎないように炒める。

