

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「レタス」レシピ

サラダにかかせないレタス! 炒めたり、半生調理でたっぷり!

01 「レタスぶりしゃぶ」

しゃきしゃきレタスが美味しい!



作り方

- レタスは手で大きめにちぎる。大根は薄い半月切り、ねぎは斜め切り。その他の野菜と豆腐も食べやすく切る。
- ぶりは薄めに切り、塩をふって水気をふいておく。
- 鍋に水600ccと昆布をいれ、中火にかける。大根と長ねぎをいれ、ふたをして煮立ったら、弱火にしてふつふつとした状態を保つ(ぐらぐら沸騰させると魚のくさみがやすい)
- 残りの材料をいれ、火が通ったものから、お好みでポン酢やもみじおろしなど一緒にいただきます。

レタスとぶりは半生くらいが美味しいです。



材料(2人分)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ①レタス…………… 1/2個(200g) | ⑥豆腐…………… 100g |
| ②大根…………… 50g | ⑦昆布…………… 6cm角 |
| ③長ねぎ…………… 30g | ⑧塩…………… 少量 |
| ④にんじん・えのきたけ・みずなど
お好みの野菜…………… 適量 | ⑨ポン酢・めんつゆなど…………… 適量 |
| ⑤ぶり刺身用…………… 100g | ⑩ユズ皮千切り・もみじおろしなど…………… 適宜 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/202kcal ●たんぱく質/15.8g ●脂質/11.4g ●炭水化物/8.3g ●食塩相当量/1.1g

02 「レタスのツナ炒め」

レタスがたっぷりたべられる!



作り方

- レタス(外側のほうがおすすめ)は手でちぎる。にんじんは細めの千切り。ツナ缶は、缶汁大さじ1分をとり、のぞいておく。
- フライパンにツナをいれ、中火にかける。にんじんをいれて炒める。
- レタスを外葉からいれてしんなりするまで炒め、香りつけのしょうゆを鍋肌からたらし、こしょうをふる。

材料(3人分)

- | |
|----------------------|
| ①レタス…………… 1/2個(200g) |
| ②にんじん…………… 1/3本(50g) |
| ③ツナ缶…………… 1缶(70g) |
| ④しょうゆ…………… 小さじ1/4 |
| ⑤こしょう…………… 適量 |

レタスを炒めるときは、予熱がはいるので短時間でしゃきっと! ツナ缶は少し油を減らしたほうが良いバランスです。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/76kcal ●たんぱく質/4.6g ●脂質/5.1g ●炭水化物/3.5g ●食塩相当量/0.3g

03 「レタスの韓国風サラダ」

子どもバクバク!

野菜ソムリエ/古賀みゆき

作り方

- レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは縦に細切りにする。
- ①をボウルまたは耐熱皿にいれて塩をふりかけておく。
- ごま油を小鍋でむりが出るまで熱し、②にかける。手でちぎった味付け海苔をのせる。

あつあつのごま油をかけると、やみつき味に!

材料(2人分)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ①レタス…………… 1/4枚(100g) | ④ごま油…………… 大さじ2 |
| ②味付け海苔…………… 3枚 | ⑤塩…………… 少量 |
| ③赤・黄パプリカ…………… 各1/6個(各20g) | ⑥一味唐辛子または糸唐辛子・ごま…………… お好みで |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/124kcal ●たんぱく質/0.7g ●脂質/12.1g ●炭水化物/3.0g ●食塩相当量/0.4g



POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

● 使分け

- ・外側……外から5〜6枚ほど
▶しゃきしゃき。炒め物、チャーハン、スープ
- ・内側……やわらかく甘味がある。
▶サラダ、あえもの



● 洗ってからちぎる

水にさらすのは短時間に、なるべく水気を切ったほうがドレッシングなどのなじみがよい。サラダスピナーまたは、ザルの上にボウルをかぶせ、ふって水気をきる。包丁をいれると変色しやすい。手でちぎったほうが食感がよく味なじみがよい。



ザルにボールをかぶせる



上下に振って水気を切る

● 芯のとり方

芯の外側を親指でぎゅっと何か所か押し、葉と離れてきたら、ひねって引き抜けます。

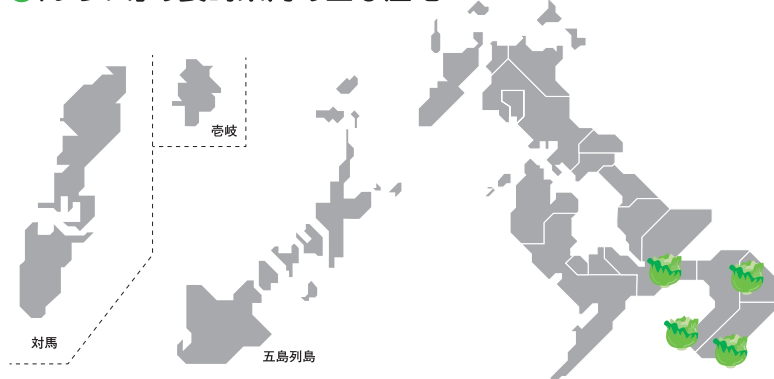


切り口の芯を押し込む



押し込んだ芯を引き抜く

● 「レタス」の長崎県内の主な産地

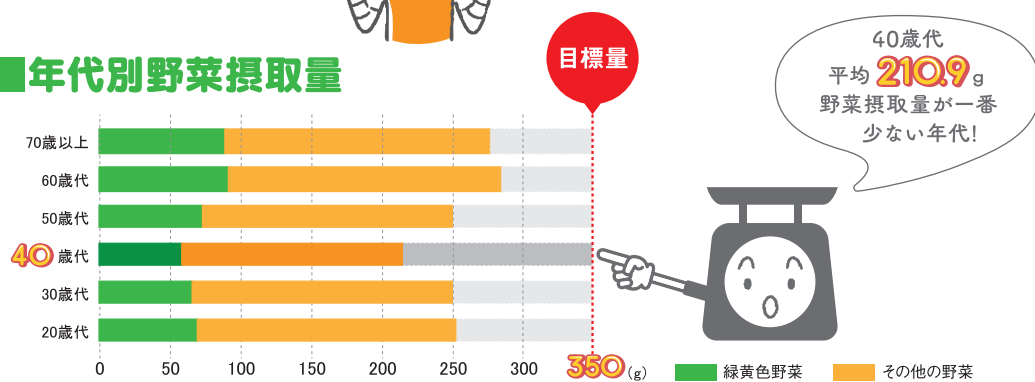


■ 長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■ 年代別野菜摂取量



■ どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前 (70g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■ 食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

