

レンジでチンするだけ！ レタスのレンジ焼売

レタスを一玉丸ごと買ったけど、食べきれないときに・・・



<材料>8個(2人分)

玉ねぎ(約 1/4 個)、豚ひき肉(100g)、塩(小さじ 1/4)、片栗粉(大さじ 1)、ごま油(大さじ 1/2)、オイスターソース(大さじ 1/2)、生姜(薄切り 2 枚分を皮ごとみじん切り)、レタス(約 4 枚)、こしょう(少々)

<作り方>

- ① 玉ねぎを粗みじん切りし、レタス以外を全て良く混ぜ、まるめる。※トマトポン酢で出たトマトの皮をきざんで入れても。
- ② ①をレタスで包む。お好みでグリーンピースをトッピング。
- ③ 耐熱皿に並べ、ラップをかけレンジ(600W)で3分加熱する。
- ④ しんなりしたレタスを巻きなおす。
- ⑤ お好みで、緑のきゅうりポン酢または、赤いトマトポン酢(次のレシピを参照)を添える。

↓芯はこれだけ！



レタスの水分で、お肉はしっとりジューシー、3分加熱なので、レタスのしゃきしゃき感そのまま！



このレシピを教えてくれたのは・・・



管理栄養士

沼津 りえ先生

区内で料理教室「COOK会」主宰

夏によく丸ごと買うレタス。サラダにした残りがあまったときは、焼売の皮のかわりにレタスを使用したレタス焼売に。ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含むレタスは、熱を加えることでかさも減り、食べやすくなります。

火を使わずに、レンジで簡単に、レタスをおいしく食べきりましょう。