

畑ごはん

～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：レタス

食物繊維が豊富なので、便秘解消に効果がある。
体の余分な熱をとり、美肌効果もある。

オンエア 2020年5月

材料【2人分】

- ◆レタス適量 ◆新タマネギ 1/3 個
- ◆かいわれ1パック
- ◆カツオたたき 150g
- 《A…薬味だれ（カツオ用）》
 - ◆しょうゆ大さじ2 ◆ごま油大さじ1/2
 - ◆おろしニンニク少々 ◆おろしショウガ少々
 - ◆白すりごま大さじ1
- ◆わかめ 150g
- 《B…わかめの調味料》
 - ◆しょうゆ小さじ2 ◆砂糖少々
 - ◆コショウ少々 ◆すりごま小さじ2
- ◆ごはん適量 ◆コチュジャン適量

=韓国風！レタス巻きごはん=



<作り方>

1. カツオは薄切りにする。
2. 《A》を混ぜ合わせて薬味だれを作る。カツオを漬け込み、冷蔵庫に10～15分入れて冷やす。
3. わかめは洗って水気を切り、3cmの長さに切る。ごま油で炒め、《B》で調味する。
4. 新タマネギは薄切りにし、水にさらす。
5. 器にカツオ、わかめ、かいわれ、タマネギ、レタスを盛り、ごはんを添える。
6. レタスに具とごはんをのせ、好みにコチュジャンを加えて巻く。

=レタスと油揚げの煮びたし=



材料【2人分】

- ◆レタス 150g ◆油揚げ1枚
- ◆削りかつお適量
- 《A》
 - ◆めんつゆ（二倍濃縮）25ml
 - ◆水 100ml

<作り方>

1. レタスは3cm幅に切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
3. 鍋に《A》と油揚げを入れて煮る。レタスを加えて1～2分サッと煮る。
4. 器に盛り、削りかつおをのせる。