

レタス




サラダの主演！というイメージが強いレタスですが、炒め物やスープなど、加熱調理にもおすすめの食材です。

油で炒めて食べることで**カルシウム**や**カロテン**の吸収率がアップします。カロテンは強い抗酸化作用を持ち、がんや動脈硬化の予防を期待できる栄養素で、レタスの中でも**サニーレタス**や**サラダ菜**に特に多く含まれています。

また、加熱するとしんなりしてかさが減るので**栄養分**をたっぷり摂ることができます♪



レタスと豚肉のコンソメ煮

 材料(2人分)



レタス 1/2玉
豚バラ肉 80g
えのき 1/2袋
生姜 2g
コンソメ 小さじ2弱
こしょう 少々

 作り方

1. レタスは手で大きめにちぎる。
豚バラ肉は一口大に、生姜は千切りにしておく。
2. 鍋にレタス(芯の部分)、えのき、豚バラ肉、生姜の順に入れ、火にかける。
3. 豚バラ肉に火が通り始めたら、レタス(葉の部分)とコンソメを入れる。
こしょうで味を整えたら出来上がり♪

★Point★

レタスは「金気を嫌う」といいます。
包丁で切ると切り口が茶色くなって
しまうので手でちぎりましょう！

栄養価(1人分)
エネルギー171kcal
たんぱく質 6.7g
食塩 1.2g

