5月

レタス

時短即ウマおかず Best 7 レシピ

まずは生で！

ちぎって楽チン

火いらず

レシピ

もっと知りたい！ レタス Q&A

Q すぐにしなっとしちゃう。どう保存するべき？

A 丸ごとラップで包んで冷蔵庫の野菜室へ！

乾燥しないようラップに包むのがポイント。外葉から使っていくと、日持ちしやすくなりますよ。

Q 茶色くなってきたら焦る〜！変色しても食べられる？

A 腐っているわけではないので食べてOK!

切り口が変色しても問題ナシ。気になる時は変色した部分を切り落として。

Q ちぎった方がいい？包丁で切る方がいい？

A どちらでもOK! ちぎれば手間ラク！

ちぎると楽な上、断面に凹凸ができ、味もからみやすい！包丁で切るより変色防止にも。

01 ツナマヨエッグレタス包み

1人分 293kcal　塩分1.1g

材料2人分

- レタス…1/2玉
- 〈ツナマヨ〉
  - ツナ（缶詰）…1缶（70g）
  - ゆで卵（粗く刻む）…2個分
  - ミックスビーンズ…1袋（50g）
  - マヨネーズ…大さじ2
  - 塩…少々
  - 粗びき黒こしょう…少々

作り方

1 レタスは一枚ずつはがす。

2 ツナマヨを作る。
〈ツナマヨ〉の材料を混ぜ合わせる。

3 レタスでツナマヨを包んでいただく。

さらにおいしく！
葉をはがして氷水に約15分つけると、シャキッ！水けをきって使いましょう。

調理時間 5分

02 レタスとベーコンのボリュームサラダ

1人分 295kcal　塩分1.3g

材料2人分

- レタス…4枚
- ベーコン（ハーフサイズ）…1パック
- 食パン（6枚切）…1枚
- ミックスナッツ…大さじ2
- シーザーサラダドレッシング…適量

作り方

1 レタスはちぎる。

2 パンとベーコンを好みの加減に焼く。
オーブントースターで一緒に焼き、パンはひと口大に切る。

3 ナッツとドレッシングをかける。

おなか満足、もう最高で〜す♪

調理時間 10分

レタスをシャキッと楽しむなら、ドレッシングは食べる直前に！

03 レタスと焼豚のさっぱりマリネ

1人分 151kcal　塩分2.8g

材料2人分

- レタス…1/2玉
- 焼豚（ひと口大）…60g
- タマネギ（薄切り）…1/4個分
- 大葉…5枚
- 〈味つけ〉
  - 調味酢（市販）…1/3カップ
  - しょうゆ、ごま油…各大さじ1/2

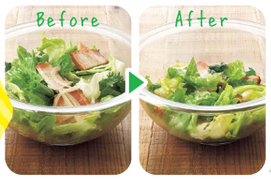
作り方

1 レタスと大葉をちぎる。

2 野菜と焼豚を〈味つけ〉で和える。

3 しばらくおいて、しんなりさせる。

かさが減るから、たっぷり食べられる！



冷蔵庫で2〜3日保存OK!たくさん作っておくと便利です。

調理時間 5分　レタスをしんなりさせる時間は除く