

八千代でとれた野菜を食べよう！ レタスの肉巻き炒め

レタス1玉
使い切り！

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

1人分 エネルギー 230kcal、食塩相当量 1.3g、野菜 150g

材料(2人分)

レタス・・・1玉 塩・・・少々
豚バラ肉・・・100g めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2
おろし生姜・・・1かけ分 小麦粉・・・適量
片栗粉・・・大さじ1 (同量の水で溶く)



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① レタスは太めの千切りにする。ボウルにレタス、塩を入れ軽くもむ。水分がある程度出たら、水で洗ってよく絞る。
- ② ①のレタスを手で握って俵型にし、豚バラ肉を巻き、小麦粉をまぶしておく。
(巻ききれなかったレタスは、盛りつけの際に肉の下に敷く)
- ③ ②をフライパンで全体に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 肉を炒め終わったら、フライパンにおろし生姜、めんつゆ、水溶き片栗粉を入れタレを作る。
- ⑤ 皿に、レタス、焼いたレタスの肉巻きを盛り、④のタレをかけて完成。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！ レタスの塩昆布和え

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

1人分 エネルギー 62kcal、食塩相当量 0.7g、野菜 75g

材料(2人分)

レタス・・・1/2玉 ごま油・・・大さじ1
塩昆布・・・8g 白いりごま・・・小さじ1



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① レタスをちぎって耐熱ボウルに入れ、ラップをして600ワットのレンジで2分加熱する。
あら熱が取れたら手で水気を絞る。
- ② ①にごま油、塩昆布、白いりごまを入れ、よく混ぜる。

レタスと塩昆布和えのアレンジ方法として、きゅうりや大葉を入れます。
歯ごたえや風味も変わり夏野菜たっぷりの和え物になります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課