



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～レタス～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、  
毎回連載します。今回は「レタス」についてご紹介します。



## レタスの保存方法

レタスは品質の低下が比較的早い食材です。1度に使い切れない場合は外側からはがして使います。悪くなる前に使い切れなさそうであれば冷凍しましょう。洗って水気を切り一口大にちぎって冷凍しておけば、スープや炒めものにはそのまま使えて便利です。

## レタスの卵炒め

材料 (1~2人分)	分量
レタス	1枚
卵	1個
塩	適量
胡椒	適量
油	小さじ1

### 作り方

1. フライパンに油をしき、レタスを炒めます。
2. 溶いた卵を加えて合わせます。
3. 塩、胡椒で味付けをしたらできあがりです。



## エビのレタス包み

材料 (2個分)	分量
レタス	1枚
海老 (中)	2本
塩	適量
中華スープ	120cc

### 作り方

1. レタスを湯通して冷まし、水気をふき取り縦半分に切ります。
2. 背ワタを取って洗った海老に、塩をふりかけて、包丁で叩き粗いミンチにします。
3. レタスで海老を包みます。
4. 熱したスープに入れ、途中返しながらか弱火で5分程火を通したらできあがりです。大きさによって加熱時間は調節してください。



レタスの外側の葉は硬く、苦みも強いので生食には敬遠され捨てられてしまうことが多い部分です。その苦味を他の食材と組み合わせることでまろやかにしたり、硬さを、加熱しても食感が残るといった長所に捉えて利用すると活用の幅が広がります。