



# 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、掲載します。今回は「レタス」についてご紹介します。

## レタスの加熱調理

生食だと一度では中々使いきれない食材のレタスですが、加熱調理すればたくさん食べることができます。使い方によってはメイン食材にもなります。そこで今回は加熱調理の中でも焼いて使用するレシピを紹介します。

### レタスのソテー (4人分)

作り方

#### 加熱方法①フライパンで焼く

材料	分量
レタス	1個
ニンニク	1片
ベーコン	2枚
油	大さじ1.5
水	100ml
塩	少々

- レタスは縦に4つに切り、水にあてて汚れを落とし水気を切っておきます。ニンニクはみじん切り、ベーコンは短冊切りにします。
- フライパンに油、ニンニク、ベーコンを入れて火にかけます。いい香りがしてきたら、レタスを入れて塩を振り、弱火で焼きます。
- レタスを返しながらか全体を焼き(4分程度)、しんなりしたら取り出します。
- レタスを焼いたフライパンに水を加え、軽く煮詰めてソースを作り、上からかけたら出来上がりです。



レタスが大きいと感じたら、3の工程の後に食べやすい大きさにカットしても◎

### 焼きレタスのミモザサラダ (4人分)

作り方

材料	分量
レタス	1/2個
茹で玉子	1個
ベーコン	2枚
油	小さじ2
粉チーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ2
酢	小さじ1
塩	少々

ソース①

- フライパンに油をしき、適宜カットしたベーコンを焼きます。ベーコンを取り出し、適宜カットしたレタスを焼きます。
- レタスとベーコンの上に合わせたソース①をかけ、粉チーズと刻んだ茹で卵を散らしたら出来上がりです。



### レタスとトマトのパングラタン (4人分)

作り方

#### 加熱方法②オーブンで焼く

材料	分量
レタス	1/2個
食パン6枚切り	2枚
トマト	2個
鶏もも肉	1枚
玉葱	1個
ニンニク	1片
油	小さじ2
ピザ用チーズ	100g
塩	適量

- レタスは適宜ちぎっておきます。食パンは一口大にカットし耐熱容器に入れます。トマトは横に8mmの厚さくらいでスライスし、パンの上に並べて適量の塩を振っておきます。
- みじん切りにしたニンニクを油で炒め、スライスした玉葱を炒めます。2cm程度にカットした鶏もも肉を加えて適宜塩を加えて炒め、トマトの上に広げます。
- レタスをのせ、その上にチーズをのせます。220℃で15分程焼いたら出来上がりです。

