



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。



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)

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◎

- 作り方**
- レタスは縦に4つに切り、水にあてて汚れを落として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。

加熱方法①フライパンで焼く



焼きレタスのミモザサラダ (4人分)

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

- 作り方**
- 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)

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

- 作り方**
- 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。

加熱方法②オーブンで焼く

