

メニュー名	レタスの芯巻き
調理のポイント	レタスの芯は切り取り調理されますが、シャキシャキした食感のため廃棄せず利用
	することで食品ロスを減らします。芯は硬いので切り目を入れ茹でることで食べやすくなり、野菜が嫌いな人でも食べれるようにベーコンを巻きます。

## 【材料】

食材	分量（2人分）
レタスの芯	1玉分
薄切りハーフベーコン	4枚(32g)
塩	少々
胡椒	少々

## 【作り方】

①	レタスの芯の部分を切り取り、縦に四等分する。
②	芯の茎の部分に切れ目を入れ、軽く茹で、粗熱を取る。
③	②をベーコンで巻き、爪楊枝を刺してとめる。
④	フライパンを熱し、ベーコンに焦げ目がつくまで焼く。
⑤	軽く塩、胡椒で味を調える。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	79	kcal
たんぱく質	:	5	g
脂質	:	6.2	g
食塩相当量	:	0.8	g