

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き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