

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【サニーレタス】

重ねサニーレタスの肉巻き

材料 2人分

サニーレタス 葉8枚
豚うす切り肉 8枚
塩胡椒 少々
油 大さじ1

作り方

- 1 サニーレタスは長方形に手でちぎり1枚分を重ね、塩胡椒をふった豚肉で巻く
- 2 フライパンに油を中火で熱し、1を焼き蓋をして蒸し焼きにする

レタスしゃぶしゃぶ

材料 2人分

レタス 8枚
豚うす切り肉しゃぶしゃぶ用 8枚
好みのポン酢 適量

作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎる
- 2 沸騰した湯にレタスと豚肉をしゃぶしゃぶしポン酢でいただく

サニーレタスと海苔のサラダ

材料 2人分

サニーレタス 葉8枚
海苔 1枚
(A)
砂糖・醤油 各小さじ1
お酢 小さじ2
ごま油 大さじ1
にんにく(おろし) 少々

作り方

- 1 サニーレタスと海苔は食べやすい大きさにちぎる
- 2 よく混ぜたAで1を和える