

☆JA越智今治女性部弓削支部☆「レタス」 レシピ



☆レタスの海苔巻（4本）☆

・米・・・3カップ	〈合わせ酢〉
・レタス・・・1/2玉	・米酢・・・60cc
・きゅうり・・・1本	・砂糖・・・50g
・かにかま・・・4本	・塩・・・小さじ1と1/2
・マヨネーズ・適量	・かつおだし・・・少々
・卵・・・3個	
・焼き海苔・・・4枚	



- ① ごはんに合わせ酢を混ぜ、寿司飯を作り冷ましておきます。
- ② レタスを洗って水分を取っておく。きゅうりは縦4等分にする。
- ③ 卵に砂糖大さじ1/2と塩一つまみを入れて厚焼き玉子にする。
- ④ 巻き簾の上に海苔を置き、手前からむこう2cmぐらい残して寿司飯を均一にのばす。
- ⑤ ④にレタスをのせて、きゅうり、厚焼き玉子、かにかまを置き、マヨネーズを適量かける。
- ⑥ ⑤の上にレタスをおいて、巻き簾の裏に親指を当て残りの指で具を抑えながら寿司飯の端と端を合わせるようにして巻く。
- ⑦ 巻き終わりを下にして、しばらく置いてから切って完成。



☆和風あんかけレタスオムレツ（1個）☆

・レタス・・・2枚	〈あんかけ〉
・卵・・・2個	・めんつゆ・・・大さじ3
・こめ油・・・少々	・片栗粉・・・少々
・牛乳・・・大さじ1	・卵・・・1個
・塩・・・少々	・ねぎ・・・適量
・砂糖・・・小さじ1/3	



- ① レタスを3～4cm幅のざく切りにして（手でちぎっても良い。）こめ油で軽く炒める。
- ② 卵をボウルに割り、牛乳、塩、砂糖、①のレタスを加え混ぜる。
- ③ フライパンにこめ油を熱して②を入れてオムレツを作る。
- ④ めんつゆに水大さじ1を加え、火にかけて沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。卵1個を溶いてあんに加える。③のオムレツにあんかけをかけてネギを散らして完成。

***中華味にして、ごはんのにのせると天津飯に！！**

☆レタスと海苔のドレッシング和え☆

・レタス・・・適量	〈和風ドレッシング〉
・味付け海苔・・・適量	・濃口しょうゆ・・・大さじ2
・生姜・・・少々	・みりん・・・大さじ2
	・ほめられ酢・・・大さじ3
	・かつおだし・・・小さじ1
	・こめ油・・・大さじ1



- ① レタス、味付け海苔は食べやすい大きさに切って、器に盛る。
- ② 生姜を細い千切りにして①と混ぜ、和風ドレッシングを適量かけて完成。

***和風ドレッシングの材料は、すべてエコープマーク品を使っています(^_^)**