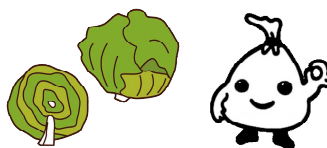


## ごみのん通信第6号あまりものレシピ

### 「サラダ以外にも大活躍のレタス編」



中野区ごみ減量キャラクター  
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べ切るためのレシピを毎号紹介しています。

第6号には「レタス」の使い切りレシピを掲載。新渡戸（にとべ）文化短期大学に通う、栄養士を目指す学生さんたちが考案した「やわらかい葉からかたい葉まで」おいしく味わえるレシピをお試しください。

### 今回のレシピ

1. レタスの生春巻き風
2. レタスチャーハン
3. レタスのオイスターソース和え
4. レタスとツナのお手軽レンジ煮
5. レタスのチョレギサラダ風
6. レタスとトマトの卵スープ

#### 1. レタスの生春巻き風



#### 【ポイント】💡

捨ててしまいがちなレタスの外葉を生春巻きの皮に見立てたレシピ。具には内葉を使います。

#### 材料（6本分）

- ・皮＝レタスの外葉 500 グラム  
（生春巻き1本につき、1から2枚あればOK）
- ・具＝以下3種を用意（各2本分）

カニカマ巻き	生ハム巻き	サラダチキン巻き
・カニ風味かまぼこ 2本	・生ハム 2枚	・サラダチキン 25グラム
・レタス 15グラム	・レタス 15グラム	・レタス 15グラム
・キュウリ 25グラム	・キュウリ 15グラム	・キュウリ 15グラム
	・ニンジン 10グラム	・ニンジン 10グラム

## 作り方

- (1) 具のレタス、キュウリ、ニンジン、サラダチキンを細切りにする。
- (2) たっぷりのお湯でレタスの外葉を30秒ゆで、冷まして水分を取る。
- (3) (2) を、白い堅い部分がある方を手前にして置き、それぞれの具をきっちりと巻いて、ラップで包んで冷やしておく。
- (4) 食べる直前に半分または3等分にカットして完成。

※市販のスイートチリソースやオーロラソース（ケチャップ+マヨネーズ）、ピリ辛ソース（豆板醤小さじ1/2+ごま油小さじ1/2+しょうゆ大さじ1+酢大さじ1）、ポン酢などお好みのソースでどうぞ。

## 2. レタスチャーハン



### 材料（2人分）

- ・ウインナー 2本
- ・レタスの外葉 100グラム
- ・ご飯 400グラム
- ・塩 小さじ1/3
- ・卵 2個
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

### 【ポイント】💡

使用するウインナーは、ベーコン、ハム、ひき肉など残り物で代用してもOK

## 作り方

- (1) フライパンに油（大さじ1）をひいて、細かく刻んだウインナーを炒める。
- (2) ご飯を加え、ほぐしながら炒めて塩を振る。
- (3) 溶き卵を入れ、ご飯に絡めるように炒める。全体になじんだら、ひと口大にちぎったレタスを加える。
- (4) レタスがしんなりしたら、しょうゆをフライパンの鍋肌に（フライパンの縁をつたわせるように）回し入れ、香りに移したらこしょうを振って、完成。

## 3. レタスのオイスターソース和え



### 材料（2人分）

- ・レタスの外葉 100から200グラム
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・水 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

## 作り方

- (1) レタスは大きめにちぎり、たっぷりのお湯で30秒ゆで、水気を切る。
- (2) オイスターソース、水、しょうゆ、ごま油を合わせて電子レンジ（600ワット）で30秒加熱する。
- (3) (1)と(2)を和えて完成。

## 4. レタスとツナのお手軽レンジ煮



### 材料（2人分）

- ・レタスの外葉 200グラム
- ・ツナの缶詰 小1缶
- ・だし汁 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ

## 作り方

- (1) レタスはざく切りにする。
- (2) 耐熱容器にレタス、ツナの缶詰を汁ごと、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩を入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ（600ワット）で2分加熱したら完成。

## 5. レタスのチョレギサラダ風



### 材料（2人分）

- ・レタス 200グラム
- ・キュウリ 1本
- ・韓国のり 6枚
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・鷹の爪 少々

## 作り方

- (1) レタスはちぎって水気を切り、細切りにしたキュウリと混ぜ合わせる。
- (2) ちぎった韓国のり、ポン酢しょうゆ、ごま油、鷹の爪を混ぜ合わせたら完成。

## 6. レタスとトマトの卵スープ



### 材料（2人分）

- ・レタスの芯 50グラム
- ・トマト 1個
- ・卵 1個
- ・水 2カップ
- ・中華だし 小さじ1
- ・塩・こしょう 少々

### 【ポイント】💡

トマトはミニトマトなどで代用してもOK。  
皮が気になる場合は湯むきを。

### 作り方

- (1) レタスの芯は千切りにし、トマトはひと口大に切る。
- (2) 鍋に水と中華だしを入れて火にかけ、煮立ったところで(1)を加える。
- (3) 再び煮立ったら、溶き卵を流し入れ、塩、こしょうで味を調えて完成。

### レタスに含まれる栄養素など

整腸作用のある食物繊維が豊富。中心部には食欲増進・リラックス効果のあるサポニン様(よう)物質が含まれます。

水に3分程度浸すとパリッとした食感に。ただし、ビタミンCが流出してしまうので、レタスを長時間水にさらすのは厳禁です。ご注意を。