

レタス1玉使い切り

丸ごとレタスの蒸し焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

レタスは加熱すると変色しやすいので、食べる直前に作るといいでしょう。

火を通したレタスは甘味が増すのでたくさん食べられます。

材料(2人分)

レタス …………… 1玉
ベーコン …………… 1枚
にんにく …………… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1

A 白ワイン(または料理酒)
…………… 50ml
コンソメ(顆粒)
…………… 小さじ1
塩 ………… 小さじ1/2
粉チーズ ………… 大さじ1
ブラックペッパー … 少々

- 1 レタスは半分に切って芯の部分を持って葉を洗う。
- 2 にんにく、ベーコンはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて弱火で熱し、
2を入れて炒める。
- 4 香りが立ってきたら、レタスを切り口を下にして入れる。
レタスに焼き目が付いたらAを加え、蓋をして10～
15分蒸し焼きにする。
- 5 器に盛り、粉チーズとブラックペッパーをふる。