

食品ロスを減らす まろごとレシピ

レタスの香味醤油掛け



普段で生で多く食べるレタスを、さっと湯通しすることで苦みが消え食べやすくなり、量も多く取れるようになります。一番外の固い葉も茹でることで柔らかく食べやすくなり捨てる所がなくなります。また、しゃぶしゃぶのようにして、そのまま付けダレに付けて食べることもおすすめです。

材 料（4人分）

レタス 200 g（1/2個）
長葱 15 g（1/5本）
※緑のところも入れて
生姜 5 g
胡麻油 小さじ2
酢 大さじ2
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2

作 り 方

- ①レタスは1枚を十字に4等分くらいの大きさに切る。長葱は粗みじん切り、生姜はみじん切りかおろしておく
- ②耐熱ボウルに葱と生姜を入れ、胡麻油をフライパンで煙が出るくらい温め、葱と生姜にかけ、残りの調味料をすべて入れ混ぜ合わせる
- ③鍋にお湯を沸かし、レタスをさっと湯通しする
- ④湯通ししたレタスは軽く水気を切り、皿に盛り付け、上から②のタレをかける。