

地産地消  
レシピ



レタスの緑色といり卵、ベーコンの色合いと、シャキシャキとした食感のチャーハン  
は食欲をそそります。

## レタスチャーハンの 包み巻き

### 【材料】(4人分)

|           |           |
|-----------|-----------|
| レタス 1個    | いり卵       |
| ベーコン 4枚   | 卵 2個      |
| タマネギ 1/2個 | A 砂糖 少々   |
| ごはん 2合分   | 塩 少々      |
| 油 大さじ3    | ごま油 小さじ2  |
| 塩、コショウ 少々 | 薄口しょうゆ 少々 |

### 【作り方】

- ①レタス4枚を湯通して冷水に取り、水気を切っておく。
- ②残ったレタスとベーコンは細切り、タマネギはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油大さじ1を入れ、ベーコンとタマネギを炒めて、塩、コショウをする。レタスを加え少ししんなりしたら、す



👉【一口メモ】  
ちょっとオシャレに！湯通した  
レタスでチャーハンを一皿サイズ  
のロール巻きにしてくださいと  
シャキシャキとした食感がよりお  
いしさを醸し出します。

ぐに火から下ろし皿に取り出す。

- ④いり卵を作る。ボウルにAを入れ混ぜる。フライパンに油大さじ1を熱し、混ぜたAを入れ、皿に取り出す。
- ⑤フライパンに油大さじ1、ゴマ油を入れて熱しごはんを炒める。薄口しょうゆを回し入れる。③と④を加え混ぜ合わせる。
- ⑥①のレタスの葉にチャーハン適量をのせて包む。包んだものと残ったチャーハンを皿に盛り付ける。