



1月の
おすすめ



レタス

レタス炒飯の天津飯風



調理時間

15分

材料[2人分]

レタス	6枚程度
卵	1個
タマネギ	50g
ニンジン	30g
鶏ひき肉	80g
ごはん	300g
鶏ガラスープの素	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
〈あん〉	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
オイスターソース	大さじ½
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ½
水	200ml

作り方

- ①ニンジン、タマネギはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎり、3等分に分けておく。
- ②卵をボウルに入れて溶く。中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、卵を炒めて器に移す。
- ③②のフライパンにゴマ油をひき、鶏ひき肉、ニンジン、タマネギの順に入れてよく炒め、火が通ったら、ごはん、卵、①のちぎったレタス1/3量、鶏ガラスープの素を加えてさらに炒める。
- ④あんを作る。材料すべてをよく混ぜ、小鍋に入れて弱～中火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤お椀に①のちぎったレタス1/3量を全面に敷き詰めるように入れ、③のチャーハンの半量を加えて軽く押し固めて、お椀を伏せるようにして皿に移し、④のあんを半量かける。もう1人分も同様につくる。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

サラダの代表食材ともいえるレタスですが、炒めても煮てもおいしく食べられます。レタスは包丁で切ると断面が変色しやすいので、今回のレシピでは「手でちぎる」調理法で作っています。寒い季節は、レタスのサラダもドレッシングの代わりに温かいあんをかけてみては。

香川県には、もともと伝統野菜の「※チシャ」があり、油揚げ、じゃこを白味噌の酢味噌で和えた「チシャもみ」という春の郷土料理もありました。今では、チシャはほとんど見なくなりましたが、レタスが冬の特産品となり「らりるれレタス」の商標で全国に出荷されています。新鮮で肉厚な県産レタスを、この冬もたっぷり召しあげられ！

※レタスの和名、非結球レタスの一種