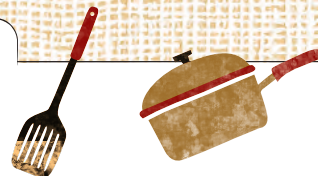


地産地消レシピ



海苔で巻いたもん勝ち！

レタスキンパ

レタスを海苔で巻いたら、食べやすく見た目よく味もいい
サラダにもおつまみにもなる万能一品になりました！

お節のお供や鍋の箸休めにもいいし、
ヘルシーなのに食べ応えもあり、ダイエット中のおやつにも！



☆☆☆
レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフード
コーディネーター。企業やカフェのメ
ニュー開発や、販売促進用のフード
スタイリングなどを手掛ける。技巧
を凝らしたトーストアートがインス
タグラムで注目を集め、現在フォロ
ワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(1本分)

レタス…4枚 豚バラ…50g
ニンジン(中)…1/3本 板海苔…1枚
塩…適量 ゴマ油…適量 ゴマ…適量

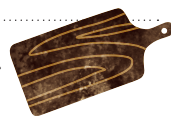


MEMO

- レタスはぎっしり巻き込んでシャキシャキとしたおいしさをダイレクトに楽しんでください！
- 調味料は塩とゴマ油だけでも十分おいしいので、まずはプレーンでどうぞ。味変にはショウガ醤油やマヨネーズなどお好みで！
- 中身のバリエーションは、シソやタマネギスライスなど薬味をプラスしたり、豚バラをベーコンや牛肉の甘辛炒め、カニカマ+ゆで卵+マヨネーズに変更してもgood！
- 巻いてすぐに海苔上部がシワシワになりますが、ゴマ油を塗るので大丈夫。切ってからラップをすれば多少保存もできますよ。

作り方

- レタスは芯から外して洗ったら水気をきりペーパーでふきます。ニンジンは千切りにしておきます(100均の千切りピーラーが便利)。豚バラは半分に切って塩を適量ふり、油をひかずにフライパンで両面焼いておきます。
- 板海苔の上にご飯をのせる要領でレタスをたっぷり敷き、豚バラとニンジンを手前に置き、ぐるっと巻きます。巻き終わりの海苔部分に水を少しつけるときれいに閉じることができます。巻きすやクッキングペーパーなどを使い、海苔巻きと同じ感覚で！
- 海苔巻きの上にゴマ油を塗ってゴマをふりかけ、食べやすい大きさにカットします。



1本
約295kcal※

※ゴマ油小さじ1、ゴマ小さじ1/2として
熱量をアプリで計算しています