

# 都市生活 ビオサポ便利 Vol.28 2017.6

気温が上がる日が増えてきました。暑くなると夏野菜が恋しくなります。これからも、トマトやピーマン、なすなど次々と夏野菜が届きますので楽しみに！！



5月に、西宮支部で行われた『愛菜会のお話と契約野菜でクッキング』に参加してきました。参加者のみなさんにどんな野菜のレシピを知りたいかを調査したところ…小松菜、ピーマン、しし唐、万願寺とうがらし、サニーレタスの使いこなしを知りたい！とのことでした。

そこで今回は登場回数も少なくないサニーレタスのレシピを紹介します。

## 旬の野菜のレシピ



### ■サニーレタスのナムルサラダ

調味料は白だしとごま油だけ！！びっくりするくらい良い味になります！かさも減るので、たくさん食べられますよ～

<主な材料と作り方>

- ・サニーレタス
- ・白だし ・ごま油 ・いりごま

- ① サニーレタスは手で食べやすい大きさにちぎり、クッキングペーパーなどで、しっかり水気を取る
- ② ボウルに①、白だしとごま油を各適量加え、和える
- ③ 器に盛りつけ、いりごまをふる



## ■サニーレタスのスープ

“この野菜、何にしようかな～？”と迷うときは、ぜひスープにしてみてください。これからの季節は、冷たくしても美味しくいただけます。

<主な材料と作り方> 4人分

サニーレタス…1/2～1株	水…200ml
玉ねぎ…100g	パスタライズド牛乳…300ml
しょうが…1片	コンソメスープ…1袋
ごはん…30g	白みそ…小さじ2

- ① 玉ねぎはうすぎり、しょうがは千切りにして鍋に入れる
- ② ①に水、オリーブ油、塩（分量外）を各少々加えてフタをしてから火にかけ、蒸し炒めにする（2～3分）
- ③ サニーレタスは手でちぎって②に加え、ごはんも加える
- ④ しんなりしたら、水を加える
- ⑤ 沸いたらコンソメスープを加えて混ぜ、パスタライズド牛乳約半量も加えて火を止める
- ⑥ ブレンダーまたはミキサーにかける
- ⑦ 再度火にかけ、温まったら白みそを加え、味が足りなければ塩コショウで味をととのえる



サニーレタスは緑黄野菜！

レタスに比べて、カロテンやカリウムが豊富に含まれています。



バイオサポーターからのレシピ提案