

都市生活 ビオサポ便り Vol.73 2021.12

年の瀬が近づいてきました。今年もビオサポ便りを読んで頂き、ありがとうございました。来年も旬の野菜の情報やレシピを毎月お届けしますので、日々の参考になさってくださいね～



今月の野菜はレタスです！

レタスはビタミン類、ミネラル類、食物繊維などを含む淡色野菜です。レタスには脂溶性の栄養分が含まれているので、油分と一緒に摂ると吸収率がアップするのでオススメです。

夏場は生でサラダでいただくことが多いですが、冬場は鍋物に入れるなど火を通して沢山食べてくださいね！



旬の野菜のレシピ

■ベイクドレタス

<材料>4人分

レタス 1個(330g)

ベーコン 90g(短冊切り)

真塩 少々

パウダーチーズ 大さじ1

★オリーブオイル 小さじ1

★にんにくみじん切り 小さじ1/2

★鷹の爪 1本(小口切り)



<作り方>

1. レタスは4等分に切る。
2. フライパンに★を入れて熱し、①の切った面を下にして焼く。フライパンの空いているところにベーコンを入れ一緒に焼く。レタスの切った面全体に焼き色が付いたら裏返し、塩をふる。裏返した側の面をさらに1分ほど焼く。
3. 器に盛り、パウダーチーズをかける。

■レタスタっぷり豚巻きサラダ

<材料>

- レタス 8枚 (120g)
豚肉切り落とし 300g
真塩 少々
ごま油 大さじ1
好みのドレッシング 大さじ2



<作り方>

1. レタスは葉の付け根を手前にして広げ、手前から奥に向かって2回ほど半分に折りたたみ、端からくるくる巻く。同じものを全部で8個作る
2. 豚肉は塩をふって8等分にし、①に巻きつける。それぞれ高さを半分にして16個にする。耐熱容器に並べてごま油を回しかける。
3. 大きめのフライパンに深さ2cmほどになるよう水を入れ、②を容器ごと入れて火にかける。水が沸騰したらふたをし、4~5分蒸す。肉に火が通ったら容器ごと取り出し、ドレッシングを添える。