

フードデザイン学科では、JAくるめの広報誌 With You 「うまかもんクッキング」コーナーに、久留米産の野菜や果物を使ったレシピを毎月掲載しています。

「調理学実習」の授業の中で、学生が献立を考案し、試作を重ねて一つのレシピを決定しました。自慢の料理の数々をご紹介します。12月号は「リーフレタス」です。

## 『肉味噌のレタス包み クリスマスバージョン』

☆緑色のレタスと赤色のプチトマト、星型のパプリカを使って、クリスマスらしい盛り付けにしました。☆

《1人分のエネルギー量 190 kcal》

### ◎材料と分量（2人分）

・リーフレタス	/ 1/2玉	・赤みそ	/ 20g
・豚ひき肉	/ 100g	・砂糖	/ 大さじ1
・玉ねぎ	/ 50g	・酒	/ 小さじ1.5
・パプリカ（赤・黄）	/ 10g	・しょうゆ	/ 小さじ1.5
・生姜	/ 2g	・水溶き片栗粉	/ 少々
・ごま油	/ 小さじ1	・プチトマト	/ 4個

### ◎作り方

- ① 玉ねぎと生姜はみじん切りにする。パプリカは星型で抜きサツとゆでる。  
抜いた残りはみじん切りにする。調味料は合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉とみじん切りにした野菜を入れて炒め、  
火が通ったら合わせ調味料を加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ リーフレタスで②を包み皿に盛る。星型のパプリカやプチトマトを飾る。

