

〈リーフレタス〉

春巻き風レタスの変わり天ぷら

☆ レタスのシャキシャキ感を生かして、たくさん食べられるおかずを考えました。☆

《1人分のエネルギー量 288 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・リーフレタス	/	4～8枚			
・豚肉	/	30g			
・えび	/	3尾			
{・酒	/	小さじ1		・塩・こしょう	/ 少々
{・しょうゆ	/	小さじ1		・ごま油	/ 少々
・キャベツ	/	40g		・片栗粉	/ 小さじ1
・もやし	/	40g		・天ぷら粉	/ 大さじ2
・生姜	/	5g		・水	/ 適量
・サラダ油	/	小さじ1		・揚げ油	/ 適量
				・ポン酢しょうゆ	/ 適量

◎作り方

- ① リーフレタスは熱湯にさっとくぐらせ冷水に取り、水気を切っておく。
- ② もやしはよく洗って水気を切り、キャベツはせん切りにする。生姜はみじん切りにしておく。
- ③ 豚肉は細切り、えびは背わたを取ってぶつ切りにし、ともに酒、しょうゆで下味をつけておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②と③を炒め、塩、こしょう、ごま油で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 1～2枚のリーフレタスを広げて④を包み、水でかために溶いた天ぷら粉をつけ、中温の油で揚げる。(レタスが開かないよう、箸で押さえながら揚げる。)
- ⑥ お好みで、ポン酢をかけて食べる。

