

〈リーフレタス〉

グリーンリーフ入り雑煮

☆お正月の定番メニューにグリーンリーフをたっぷり加えました。☆

《1人分のエネルギー量 121 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・グリーンリーフ	/	120g	・だし汁	/	500cc
・丸もち	/	2個	□・薄口醤油	/	大さじ1/2
・大根	/	20g	□・塩	/	ひとつまみ
・人参	/	20g	・ゆずの皮	/	少々
・生椎茸	/	2枚			
・かまぼこ	/	4切れ			

◎作り方

- ① 丸もちは小鍋で別に茹でておく。
- ② 大根と人参は梅の花型にし、濃いめに取っただし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に生椎茸とかまぼこを加えて調味し、グリーンリーフをさっと煮て仕上げる。
- ④ 器にもちと具材を盛り、汁を注いで、松葉ゆずを添える。

