

## 〈レタス〉

### 『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	・水溶性片栗粉	/ 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ッとゆでる。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、水溶性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。

