

～「レタスの外皮」の使い切りレシピ～

レタスの和風ミルクスープ



材料(2人分)

レタスの外葉……………	40g	牛乳……………	140ml
パプリカ(赤)……………	20g	白味噌……………	大さじ1
しめじ……………	20g	ごま油……………	小さじ1
春雨(乾燥)……………	6g	こしょう……………	少々
だし汁(かつお節、昆布)…	160ml		

作り方

- ① レタスの外葉は洗い、一口大にちぎる。パプリカは種を取り縦に薄いせん切りにする。しめじはほぐす。
- ② ボウルに白味噌、ごま油、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、①のパプリカとしめじ、春雨を入れる。春雨がやわらかく煮えたら②を加えて味をなじませる。
- ④ ①のレタスを加えて少し加熱し、最後に牛乳を加え、温まったら火からおろし、器に盛りつける。

ひとくち×モ

- レタスの外葉はきれいに洗ってから使うようにする。
- しっかりとこしょうを効かせると、薄味でも美味しい。

たるポイント!



- レタスは生でサラダというのが定番だけど、火を通して美味しいよ。
- 茹でると軟らかくなるから、外側の固めの葉もおいしく食べられるよ。
- 他にも、チャーハンやしゃぶしゃぶにも合うよ!