

7月のロメインレタスレシピ

【7月のなかよしこんだて】肉みそロメインレタス巻き

(10人分)

豚ひき肉	400 g	
しいたけ	80 g	
たけのこ	80 g	
たまねぎ	300 g	
にんじん	80 g	
ピーマン	40 g	
はるさめ	40 g	
白ねぎ	30 g	
トマト	80 g	
ロメインレタス	100 g	
しょうが	10 g	砂糖 18 g
にんにく	5 g	鶏がらスープの素 5 g
豆板醤	2.5 g	こいくちしょうゆ 20 g
ごま油	30 g	酒 54 g
いりごま	15 g	水 適量
赤みそ	24 g	

- ①白ねぎ、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。トマトはざく切り、ロメインレタスはひと口大の大きさ、春雨は3 cm程度に切る。
- ②油をひき、白ねぎを加え香りを出す。豆板醤も加える。
- ③豚ひき肉を入れ、ほぐし炒める。酒も加える。
- ④たけのこ、たまねぎを加え炒める。
- ⑤ごま、ごま油以外の調味料と水を加え炒め煮する。
- ⑥にんじん、しいたけを加え煮る。
- ⑦仕上がり前にピーマンを加える。
- ⑧最後に春雨、トマト、ロメインレタスを加え、さっと火を通す。
- ⑨ごま・ごま油を加え仕上げる。



給食は、「ロメインレタスとトマトの肉みそ丼」です！



ロメインレタスとローストビーフのサンドイッチ

ロメインレタス
ローストビーフ
トマト
卵焼き
チーズ



ディップ

クリームチーズ 30g
粒マスタード 7.5g
マヨネーズ 10g

①すべて混ぜる。

ローストビーフソース

りんご 1こ	} すりおろす	こいくちしょうゆ 325g
にんじん 半分		うすくちしょうゆ 25g
にんにく 6片		みりん 350g
たまねぎ 半分		酒 350g
		砂糖 35g
		はちみつ 35g

①すべて合わせて 30 分程度あくをとりながら中火で煮る。

ロメインレタスのトマ・タマスープ

ロメインレタス にんじん
トマト えび
たまご 鶏がらスープの素
春雨 うすくちしょうゆ
ねぎ レモン果汁
たまねぎ 片栗粉

- ①たまねぎを炒める。鶏がらを加える。
- ②水、にんじんを加え、煮る。
- ③えび、春雨を加える。
- ④しょうゆ、レモン果汁で調味する。トマト、レタスを加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。卵を溶き入れる。
- ⑤仕上げにねぎを加える。

