



『自然薯とお魚のレタス包み』

しゅうなんブランド“黄金(こがね)とろろ”を使用した、レタス包みをあんにかからめてお召し上がりください。

【材料】(2人分)

A	白身魚……100g	B	玉ねぎ……30g	C	砂糖……大さじ 3/4
	黄金とろろ……50g		えび……20g		しょうゆ……大さじ1
	塩……ひとつまみ		しいたけ……15g		塩……少々
	卵白(泡立てたもの)……卵 1 個分		コーン……15g		
	レタス……4枚		青じそ……2g		片栗粉……小さじ1
			こしょう……少々		水……小さじ1

【一人分の栄養価】

エネルギー:150kcal たんぱく質:14.2g 脂質:2.6g カルシウム:24mg 食塩相当量:1.8g

【作り方】

- ①玉ねぎ、えび、しいたけ、青じそを5mm角に切る。
- ②レタスはさっと湯通しする。
- ③フードプロセッサーにAを入れて練り、ボウルに取り出す。その中にBを入れ、泡立てた卵白を加えてさっくり混ぜる。具を2等分にして、レタスで巻きこむ。
- ④深めのフライパンに巻き終わりを下にして入れ、水(1/2カップ)を入れて蓋をして10分程度蒸し煮します。
- ⑤レタス巻きを取り出して、残り汁に調味料を入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。水溶き片栗粉をまわし入れ、再び火をつけてよく混ぜ合わせとろみをつけます。
- ⑥レタス巻きを食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、あんをかける。



周南市食生活改善推進協議会