

メニュー

レタスのツナ炒め
レタスの韓国風サラダ

【学生食育ボランティア：長崎大学 2 年】



レタスを使った朝ご飯を作ってみました！



長崎の旬の野菜を使った簡単料理ということだったので、レシピを見ながら自分なりの朝ご飯を作ってみました。

朝ごはんではレタスを使うことは珍しいと思いますが、低カロリーでありながら栄養を十分に摂れる食材なので非常におすすめです。

2 品とも 5 分ほどで簡単に調理することができました！また、朝ご飯は集中力にも影響していることを実感した活動でした。

手軽に作ることができるので、ぜひ、みなさん作ってみてください。

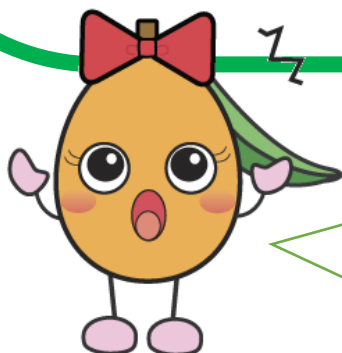


「レタスのツナ炒め」

味付けが濃ゆくなってしまいましたが、炒めたことでより食べやすくなったと感じました！

「レタスの韓国風サラダ」

レタスとパプリカがとてもシャキシャキで、ごま油との相性も抜群でした！韓国海苔を使うとより韓国風になると感じました。



料理の写真に、こびわ入ってる～嬉しい、ありがとう！
どちらの料理も 5 分ほどで完成してるから、時間がない朝食にも向いてるね！

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ「レタス」レシピ

サラダにかかせないレタス! 炒めたり、半生調理でたっぷりと!

01 「レタスぶりしゃぶ」

しゃきしゃきレタスが美味しい!

作り方

① レタスは手で大きめにちぎる。
大根は薄い半月切り、ねぎは斜め切り。そ
のほかの野菜と豆腐も食べやすく切る。

② ぶりは薄めに切り、塩をふっ
て水気をふいておく。

③ 鍋に水600ccと昆布を
いれ、中火にかける。大
根と長ねぎをいれ、ふたを
して煮いたら、弱火にして
ふつふつとした状態を保つ(ぐ
らぐら沸騰させると魚のくさみ
がやすい)

④ 残りの材料をいれ、火が
通ったものから、お好み
でポン酢やもみじおろしなど
一緒にいただきます。

レタスとぶりは
半生くらいが美味しいです。

材料(2人分)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ①レタス…………… 1/2個(200g) | ⑥豆腐…………… 100g |
| ②大根…………… 50g | ⑦昆布…………… 6cm角 |
| ③長ねぎ…………… 30g | ⑧塩…………… 少量 |
| ④にんじん・えのきたけ・みずなど
お好みの野菜…………… 適量 | ⑨ポン酢・めんつゆなど…………… 適量 |
| ⑤ぶり刺身用…………… 100g | ⑩ユズ皮千切り・もみじおろしなど…………… 適宜 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/202kcal ●たんぱく質/15.8g ●脂質/11.4g ●炭水化物/8.3g ●食塩相当量/1.1g

02 「レタスのツナ炒め」

レタスがたっぷりたべられる!

作り方

① レタス(外側のほうがおすすめ)は手でちぎる。に
んじんは細めの千切り。
ツナ缶は、缶汁大さじ1分をとり、のぞいておく。

② フライパンにツナをいれ、中火にかける。にんじん
をいれて炒める。

③ レタスを外葉からいれてしんなりするまで炒め、香
りつけのしょうゆを鍋肌からたらし、こしょうをふる。

材料
(3人分)

- | |
|----------------------|
| ①レタス…………… 1/2個(200g) |
| ②にんじん…………… 1/3本(50g) |
| ③ツナ缶…………… 1缶(70g) |
| ④しょうゆ…………… 小さじ1/4 |
| ⑤こしょう…………… 適量 |

レタスを炒めるときは、予熱がはいるので短時間でしゃきっと!
ツナ缶は少し油を減らしたほうが良いバランスです。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/76kcal ●たんぱく質/4.6g ●脂質/5.1g ●炭水化物/3.5g ●食塩相当量/0.3g

03 「レタスの韓国風サラダ」

野菜ソムリエ/古賀みゆき

作り方

① レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは縦に細切
りにする。

② ①をボウルまたは耐熱皿にいれて塩をふりかけておく。

③ ごま油を小鍋でけむりが出るまで熱し、②にかける。手でち
ぎった味付け海苔をのせる。

あつあつのごま油をかけると、やみつき味に!

材料(2人分)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ①レタス…………… 1/4枚(100g) | ④ごま油…………… 大さじ2 |
| ②味付け海苔…………… 3枚 | ⑤塩…………… 少量 |
| ③赤・黄パプリカ…………… 各1/6個(各20g) | ⑥一味唐辛子または糸唐辛子・ごま…………… お好みで |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/124kcal ●たんぱく質/0.7g ●脂質/12.1g ●炭水化物/3.0g ●食塩相当量/0.4g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●使わけ

- ・外側……外から5〜6枚ほど
▶しゃきしゃき。炒め物、チャーハン、スープ
- ・内側……やわらかく甘味がある。
▶サラダ、あえもの



●洗ってからちぎる

水にさらすのは短時間に、なるべく水気を切ったほうがドレッシングなどのなじみがよい。サラダスピナーまたは、ザルの上にボウルをかぶせ、ふって水気をきる。包丁をいれると変色しやすい。手でちぎったほうが食感がよく味なじみがよい。



ザルにボールをかぶせる



上下に振って水気を切る

●芯のとり方

芯の外側を親指でぎゅっと何か所か押し、葉と離れてきたら、ひねって引き抜けます。

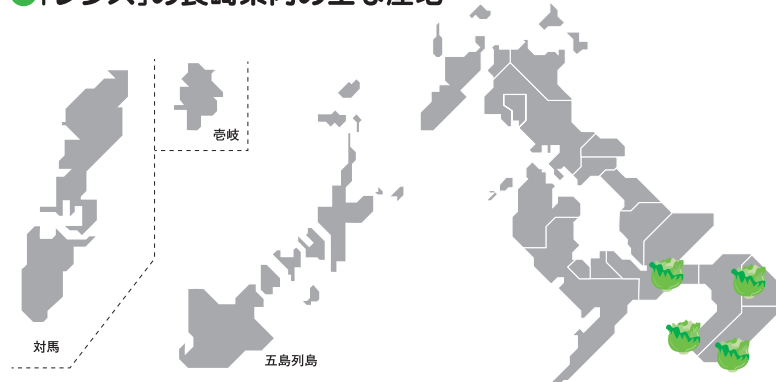


切り口の芯を押し込む



押し込んだ芯を引き抜く

●「レタス」の長崎県内の主な産地



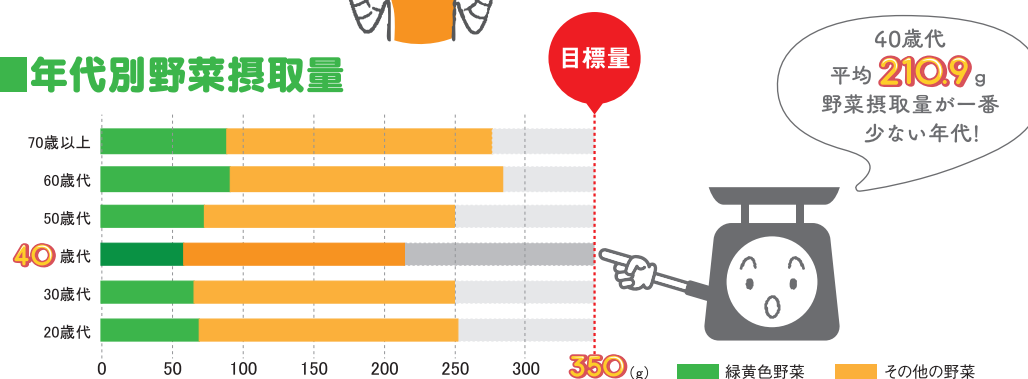
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿〜2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

