

☆料理名 レタスと牛肉のマヨソテー

●材料(4人分)

A [牛肉(こま切れ)	150g
	酒	大さじ1/2
	オイスターソース	小さじ2
	片栗粉	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ4
	しめじ	80g
	レタス	1玉
	トマト	大1個
	塩・こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② フライパンを熱し、マヨネーズ大さじ1を入れて、片栗粉をまぶした①を加えて炒める。色が変わったら皿に取り出しておく。
- ③ レタスは食べやすい大きさにざく切り、トマトは10等分のくし切りにする。
- ④ しめじは石づきをとりほぐす。
- ⑤ ②のフライパンに残りのマヨネーズを入れ、しめじ、レタス、トマトを加えて炒める。②の牛肉を加え、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。



レタスのシャキシャキ感をトマトの酸味が牛肉にマッチします♪

(1人分)エネルギー 207kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 16.2g/塩分 0.6g

☆料理名 ちしゃなます

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

●材料(4人分)

ちしゃ (サニーレタス)	200g
いりこ	30g
みそ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
酢	大さじ1と2/3

A



●作り方

- ① 手でちぎったちしゃを、さっと水に浸してアクをとり、水気を切る。
- ② 頭と腹を取り除いたいりこを荒切りにしてから厚手の鍋で炒る。
- ③ すり鉢に A を入れてすり混ぜ、②のいりこを混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に①と③を和えて、器に盛る。
※調味料と和えて時間がたつと水っぽくなるため、食べる直前に和えるのがおすすめです。



郷土料理を料理のレパートリーに加えて、
食文化を伝えていきましょう♪

(1人分) エネルギー56kcal/たんぱく質 6.0g 質/0.7g/塩分 0.7g