

2024年5月号

【料理名】鶏そぼろのレタス巻き



【献立】

さけとたけのこのホイル焼き  
にんじんのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】321 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

レタス（外葉）……4枚

貝割れ菜……1パック

鶏ひき肉……200g

プレーンヨーグルト……50g

A マヨネーズ……大さじ2

A おろしにんにく、塩、こしょう……各少々

しょうゆ、練り辛子……各適量

【作り方】

1. ボウルにざるをのせてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。半分の重量になるまで水きりし、Aを混ぜる。
2. 鍋に水1½カップとひき肉を入れてほぐし、強火にかける。フツフツしてきたらアクを除き、煮たったらざるに上げる。粗熱がとれたら①に加えて混ぜる。
3. レタスは1枚ずつさっとゆでてざるに上げ、水気を拭く。貝割れ菜は根を落とす。
4. レタスに②と貝割れ菜をのせ、きつめに巻く。ラップで包んで両端をキュッとねじる。4本作り、冷蔵庫で10分ほど冷やす。
5. 1本を4等分に切って器に盛り、しょうゆと辛子を添える。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。