

2025年5月号

【料理名】レタスのレンジ蒸しオイスターソースがけ



【献立】

えび入り水ギョーザ

せん切りじゃがいもの酢のもの

【調理時間】5分

【カロリー】37 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】（2人分）

レタス……大½個（250～300g）

A オイスターソース……小さじ2

A ごま油……小さじ1

【作り方】

1. レタスは芯を除き、切り離さないように縦半分に切り目を入れる。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分ほど、全体がしんなりと柔らかくなるまで加熱する。
2. 器に盛り、Aをかける。

●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。