

2025 年 6 月号

【料理名】 ひき肉とコーンのコチュジャン炒め レタス包み



【献立】

八宝菜

きゅうりとザーサイのあえもの

【調理時間】 15 分

【カロリー】 357 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（2 人分）

レタス…… 3 ～ 4 枚

豚ひき肉……200g

とうもろこし…… 1 本（200g）

A コチュジャン、酒……各大さじ 1

A しょうゆ……小さじ 1

【作り方】

1. とうもろこしは水でさっとぬらしてラップで包み、電子レンジで 4 分ほど加熱する。そのまま粗熱がとれるまでおき、包丁で実をそぐ。レタスは 1 枚を 2 ～ 4 等分にちぎる。
2. フライパンに油小さじ 1 を中火で熱してひき肉を入れ、ほぐれてパチパチと音がしてくるまで 2 ～ 3 分炒める。とうもろこしを加え、混ぜた A で調味する。
3. 器に①のレタスを盛り、②をのせる。包んでいただく。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。