副食

レタスの肉みそ包み

［1人分］ エネルギー：431kcal　塩分：4.4g

材料［4人分］

- レタス：1玉（約200g）
- 青しそ：12枚
- にんじん：80g
- きゅうり：1本
- ごはん：480g
- グルテンバーガー：小1缶
- 生姜（みじん切り）：大さじ1
- 長ねぎ（みじん切り）：大さじ1
- ごま油：大さじ1
- 白煎りごま：大さじ2

【A】

- 味噌：80g
- 砂糖：大さじ2
- 醤油：大さじ2
- 水：1/2カップ

作り方

1
にんじんときゅうりはせん切りにします。

2
鍋を火にかけ、ごま油で生姜と長ねぎを焦がさないように炒めます。グルテンバーガーを入れて軽く炒めたら、【A】を混ぜ合わせて鍋に加えます。

3
"2"を焦がさないように混ぜながら煮て、煎りごまを加えたら肉みそのできあがりです。

4
レタスを12組に分けて青しそを乗せます。

5
等分にしたご飯と、"1"、"3"を乗せ、包みながらいただきます。

［ワンポイントアドバイス］

- 手軽で栄養バランスの取れた一品です。
- 肉みそは、うどんや豆腐などにかけてもおいしいです。