

# MENU!



## ★材料★ (4人分)

ロメインレタス	5枚
合びき肉	150g
餃子の皮	20枚
にんじん	20g
塩コショウ	適量
マヨネーズ	小さじ1
油	適量
水	200ml

## ロメイン餃子

### ★作り方★

- ①ロメインレタスとにんじんは、洗ってみじん切りにする。
  - ②油をひいたフライパンで、にんじんをさっと炒める。
  - ③合びき肉と野菜・塩コショウ・マヨネーズをボウルに入れてこねる。
  - ④餃子の皮でタネを包む。
  - ⑤油をひいたフライパンを温め、餃子を入れて焼く。  
**3分焼いたらひっくり返す。**
  - ⑦お皿に盛り付けたら完成。
- ★タレはキューピーの中華ドレッシングがオススメです。

### ★料理のオススメPoint★

風味の強いニラを入れないことで、ロメインレタスの味を引き立てます。ロメインレタス特有のほのかな苦味と甘みを楽しんでください！



## ★材料★(4人分)

ロメインレタス 内葉	2枚
はるまきの皮	4枚
とろけるチーズ	4枚
豚肉	80g
ニンジン たまねぎ	各半分
★鶏ガラスープの素	大さじ1
片栗粉	少々
塩 コショウ しょうゆ	少々

## ロメインはるまき

### ★作り方★

- ①おなべに水を入れてわかす。わかしている時にロメインレタスを水であらう。
- ②水がぶくぶくになったら塩をおなべの中に入れ、ロメインレタスをさっとゆがく。
- ③野菜と肉を細かく切って★と🍌を入れて炒める。
- ④はるまきの皮の上にゆがいたロメインレタスと炒めた野菜はスプーン3杯ぐらい、チーズは半分ちぎって、のせて巻いていく。
- ⑤フライパンに油を多めに入れ巻いたはるまきを焼く。両面にこげ目がついたら完成！

### ★料理のオススメPoint★

このロメインはるまきは、はるまきの生地がカリカリで中は、ロメインレタスとチーズのぜつみょうなからみぐあい美味しいです。ぜひ作ってみてください！



## ★材料★ (4人分)

ロメインレタス(外の葉)	3~4枚
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
鶏がらスープの素	大さじ1と2分の1
刻みネギ、生姜	お好みで
片栗粉	少々
醤油	8滴
いりごま・胡麻油	適量
水	4カップ

## ロメインレタスの肉団子スープ

### ★作り方★ ~中華風味~

- ①ロメインレタスをサッと茹で一口サイズに切っておく。
- ②ボウルで鶏ひき肉とすった生姜と刻みネギを入れ、醤油と片栗粉を加えて混ぜる。
- ③②を一口サイズに丸める。鍋に水を入れて沸騰させ、丸めた肉団子と切った玉ねぎを入れ少したったら火が通っているか確かめる。
- ④鍋に鶏がらスープの素とロメインレタスを入れる。
- ⑤火を止めていりごまと胡麻油を入れて、**完成**

### ★料理のオススメPoint★

ロメインレタスの苦味と中華風味のスープが、体を温めてくれる。

お好みで卵を入れても美味しいです。



## ★材料★ (4人分)

ロメインレタス	8枚
ウィンナー	3本
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
鶏がらスープのもと	少々
サラダ油	少量

## ロメインレタスと卵のマヨ炒め

### ★作り方★

- ①油をひいたフライパンで炒り卵をつくる。
- ②卵を取り出して、お皿に入れる。
- ③5mm幅で斜め切りにしたウィンナーを炒める。
- ④ウィンナーに火が通ったら大きく切ったロメインレタスを入れて一緒に炒める。
- ⑤炒めたら卵を入れて、マヨネーズと鶏がらスープのもとを入れて混ぜたら出来上がり！

### ★料理のオススメPoint★

これなんと…

**炒めるだけ!!!!**

ロメインレタスと卵がからまり合ってサイコーの一品



## ★材料★ (4人分)

ロメインレタス	4枚
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
ハム	4枚
鶏がらスープのもと	大さじ1と2分の1
塩こしょう	少々
うす口しょう油	大さじ1
水	4カップ

## ロメインレタスの鶏がらスープ

### ★作り方★

- ①にんじんと玉ねぎはうす切りにする。ロメインレタスは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープとにんじん、玉ねぎを入れて火をつける。
- ③②がふっとうしてきたら、うす口しょう油とロメインレタスを入れ、一混ぜして火を止める。
- ④③に塩コショウをして完成。



### ★料理のオススメPoint★

ロメインレタスの苦みと、玉ねぎの甘みがナイスなコンビネーションスープ

