

MENU!



ロメインレタスの炊き込みご飯

★ 作り方 ★

- ①オクラ・にんじんを洗う。
- ②鶏むね肉・にんじんを好みの形に切る。(1cm)
- ③お湯をわかし、オクラはさっと、にんじんは少し長く茹でる。
- ④お米をとぐ。
- ⑤炊飯器にといだ米と薄口醤油と本だしを入れた後、水を入れ、軽く混ぜる。
- ⑥炊飯器に鶏むね肉とにんじんを入れて炊く。
- ⑦茹でたオクラを切る。
- ⑧ロメインレタスを切り、醤油小さじ1杯でさっと炒める。
- ⑨炊けたごはんにロメインレタス・オクラを混ぜたら完成

★材料★ (4人分)

ロメインレタス 外葉	10枚
オクラ	1袋
にんじん	半分
鶏むね肉	160g
米	2カップ
水	360ml
薄口醤油	大さじ2
本だし	4g

★ 料理のオススメ Point ★

ロメインレタスをあえて一緒に炊かないことでシャキシャキ食感が楽しめます。オクラも後でトッピングするのでもネバネバも楽しめます。



ロメインレタスと肉の丼ぶり

★ 作り方 ★

- ①ロメインレタスとネギを洗う。
- ②ロメインレタスを短冊切り、ネギはみじん切りにする。
- ③豚肉をフライパンで焼く。豚肉の色が変わったら焼肉のたれをかける。
- ④丼ぶりに1人分のご飯を入れる。
- ⑤ご飯の上に豚肉とレタスを交互に重ねて盛り付ける。
- ⑥⑤の上にネギとスライスチーズを盛り付ける。
- ⑦⑥の丼ぶりをレンジで約3分ほど温める

★材料★ (4人分)

ロメインレタス	6枚
豚肉(焼肉用)	200g
米	2カップ
ネギ	1本
スライスチーズ	4枚
焼肉のたれ	大さじ2

★ 料理のオススメ Point ★

一番上にチーズをかけるよりまるやかに！具材とチーズが口のなかに広がります。ロメインレタスの苦味が甘味に変わって美味しいです。



豚肉&ロメインレタスのスタミナ丼

★ 作り方 ★

- ①ロメインレタスを一口サイズに切る。切ったロメインレタスを焼き肉のタレで炒める。
- ②もう一つのフライパンで、豚肉を炒める。火が通ってきたら焼き肉のタレとコショウをかけて、しばらく炒める。
- ③両方炒めたら、ご飯の上のせる。

完成!!

★材料★(4人分)

ロメインレタス	約15枚
豚肉	100g
ご飯	2カップ
焼き肉のタレ	適量
コショウ	少々

★ 料理のオススメ Point ★

・ロメインレタスと豚肉の相性バッチリで、ご飯が進む!!
・ロメインレタスの苦みが良いアクセントになっていて、何回でも食べられる、飽きない味!!



ロールロメインレタス

★ 作り方 ★

- ①玉ねぎ、ニンジン、ロメインレタスを洗う。
- ②玉ねぎ、ニンジンをみじん切りにする。
- ③ニンジンをゆで、玉ねぎを炒める。ミンチもポウルに準備する。
- ④ニンジン、玉ねぎ、ミンチ、片くり粉をしっかりと混ぜる。
- ⑤ロメインレタスをゆでる。
- ⑥ロメインレタスの上にミンチをのせてまめる。
- ⑦鶏がらスープの素と水を温める。
- ⑧ロメインレタスをまいて、つまようじをさす。
- ⑨スープに⑧で作ったものを入れて中までしっかりと火を通す。
- ⑩お皿に盛り付けて塩コショウをかけて完成

★材料★ (4人分)

ロメインレタス中葉	8枚
ミンチ(豚でも牛でも良い)	400g
ニンジン	1本
玉ねぎ	中1個
片くり粉	少々
鶏がらスープの素	大さじ2
塩・コショウ	少々
水	3カップ

★ 料理のオススメ Point ★

ロメインレタスのやわらかさと、種の食感が楽しめる。ほのかな苦味とスープの旨味がマッチします。



ロールロメインレタス

★ 作り方 ★

- ①玉ねぎ、ニンジン、ロメインレタスを洗う。
- ②玉ねぎ、ニンジンをみじん切りにする。
- ③ニンジンをゆで、玉ねぎを炒める。ミンチもポウルに準備する。
- ④ニンジン、玉ねぎ、ミンチ、片くり粉をしっかりと混ぜる。
- ⑤ロメインレタスをゆでる。
- ⑥ロメインレタスの上にミンチをのせてまめる。
- ⑦鶏がらスープの素と水を温める。
- ⑧ロメインレタスをまいて、つまようじをさす。
- ⑨スープに⑧で作ったものを入れて中までしっかりと火を通す。
- ⑩お皿に盛り付けて塩コショウをかけて完成

★材料★ (4人分)

ロメインレタス中葉	8枚
ミンチ(豚でも牛でも良い)	400g
ニンジン	1本
玉ねぎ	中1個
片くり粉	少々
鶏がらスープの素	大さじ2
塩・コショウ	少々
水	3カップ

★ 料理のオススメ Point ★

ロメインレタスのやわらかさと、種の食感が楽しめる。ほのかな苦味とスープの旨味がマッチします。



ロメインロール

★ 作り方 ★

- ①鍋に★の材料を入れ、一度ふっとうさせておく。火を止め少し冷ます。
- ②別の鍋にたっぷりのお湯をわかし、ロメインレタスの葉を入れ、芯が柔らかくなるまでさっと湯通しする。
- ③合びき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、コショウをポウルに入れ弾力が出るくらいまで混ぜ合わせる。
- ④ロメインレタスの葉を1枚ずつ広げ、3つのタネを適量ずつのせ、葉で巻く。(芯側にのせる。)
- ⑤①のスープに④のロメインロールを入れふたをし、中火にかけ20分ほど煮込んだら完成。

★材料★ (4人分)

ロメインレタス (中葉)	4枚
玉ねぎ	2分の1個
合びき肉	100g
ローリエの葉★・コンソメ★	1枚・小さじ1
牛乳	小さじ1
水★	150cc
パン粉	小さじ1
塩★・コショウ★・醤油★	少々

★ 料理のオススメ Point ★

甘みのあるキャベツとはちがって、ロメインレタスを使用している。中にもシャキシャキのロメインレタスが入っている。少し大人向けな所がオススメ。