



【材料（4人分）】 レタス240g しめじ60g ミニトマト12個
とろけるチーズ60g オリーブ油小さじ4 塩・こしょう少々

【作り方】

- ① レタスは大きめに手でちぎり、しめじは石突きをとり縦に裂く。ミニトマトは半分に切る（丸ごと使っても可）。スライスチーズの場合は、粗くちぎっておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、しめじを炒める。
- ③ 残りの材料を加え、強火でさっと炒め（30秒くらい）、塩・こしょうで味を調える。

電子レンジの場合

- ① 深めの器に半量のレタス、しめじ、とろけるチーズ、ミニトマトを順にのせ塩・こしょう少々をふる。
- ② ①の上に残りの材料を順にのせ、塩・こしょう少々をふる。最後にオリーブ油を回しかける。
- ③ ラップをかけ、600Wで3分半加熱し、1～2分蒸らす。

■調理のポイント レタスは生で食べられる野菜で、余熱でも火が通るので加熱し過ぎに注意しましょう。

レタスのさっと炒め

栄養価（1人分）

エネルギー 105kcal たんぱく質 4.6g 脂質 8.1g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.6g

レシピ提供 | 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト・幸）