



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

レタスは加熱するとカサ
が減るので、たっぷりと
食べられます。

今月の食材



レタス



レタスで焼売

【材料】(10個分)

レタス	1個
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	200g
タマネギ	100g
片栗粉	大さじ2
小麦粉	適量
塩・コショウ	適量

【作り方】

- 1 レタスを1枚ずつはがして、洗っておく。
- 2 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで2分程度加熱する。
- 3 タマネギをみじん切りにして、レンジで3分程度加熱する。
- 4 豚ひき肉をボウルに入れ、②、③、片栗粉、塩、コショウを加えてよくこねた後、10等分して丸めておく。
- 5 レタスの水気をキッチンペーパーでふき、千切りにする。
- 6 焼売を10個作る。大きめに切ったラップの上に⑤を1個分置き、中心を少しくぼませて小麦粉を軽くかける。④を1個のせて、茶巾絞りのようにラップで包み、手でギュッとにぎった後、ラップをゆるめてふわっとさせる。
- 7 ⑥を10個全て耐熱容器に入れ、レンジで5～6分加熱した後、ラップから出して器に盛る。

● 讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています