

カロリー  
1人分  
750Kcal

調理時間  
20分

材料  
2人分



## レタスのひき肉包み

### 材料

レタス・・・・・・・・・・10枚  
鶏ひき肉(もも)・・・・300g  
タマネギ・・・・・・・・・・1/2  
ニンジン・・・・・・・・・・1/2  
タケノコ・・・・・・・・・・30g  
春雨・・・・・・・・・・30g  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・100cc  
ごま油・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① 春雨を茹でておく
- ② レタスを洗って水気をとっておく
- ③ タマネギ、ニンジン、タケノコ、春雨は粗みじん切る  
フライパンにごま油をひき、タマネギ、ニンジン、鶏ひき肉、タケノコを入れて中火で炒める
- ④ 全体に火が通ったら春雨を入れ、砂糖、しょうゆ、酒、水を加えて汁気がなくなるまで炒める
- ⑤ 洗っておいたレタスをお皿に敷き、炒めた材料を盛りつけて出来上がり



#### 豆知識

レタスは水分がほとんどですが、含まれている栄養は、どれもお肌にとって嬉しいものばかり。一番は「若返りのビタミン」とも呼ばれているビタミンEです。ビタミンEには強力な抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を除去し、エイジングケアの効果が期待できます。

#### Point

火加減に気をつけてしっかり汁気を飛ばして下さい。