

淡8 レタス



レタスの特徴

地中海沿岸から西アジアを原産地とし、4月～9月頃に多く出回ります。サラダに欠かせない、とてもみずみずしい野菜で、パリパリとした食感が特徴です。レタスには一般的な「玉レタス」から結球しないサニーレタスやサラダ菜まで種類もさまざまです。数種類のレタスを使うと見栄えがよく、食感もアップします。生食だけでなく、炒めたり、スープに入れたりしてもおいしく食べられます。火を通すとたっぷり食べられ、食物繊維も多くとれます。

栄養成分

成分の90%以上が水分です。栄養はそれほど多くありませんが、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる野菜です。特に豊富に含まれているのが、ビタミンEで、ビタミンEは加熱しても失われることが少ないので加熱調理にも最適です。ビタミンEは、若返りのビタミンとも言われ、血行をよくしたり、体内の脂肪の酸化を防いでくれます。鉄分を含み貧血予防などに効果が得られる種類のレタスもあるのでサラダには数種類を取り合わせて使うのがお勧めです。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
12kcal	2.8g	200mg	19mg	0.3mg	240μg	0.05mg	5mg	1.1g

塩昆布和え



2人分の材料と下処理

レタス	200g
煎りごま	小さじ2
塩こんぶ	6g
ごま油	小さじ2

作り方

- ①レタスは大きめにちぎり、沸騰前の熱湯にさっとくぐらせて、水に取り冷ます。
- ②塩こんぶとごま油を合わせ①を和える。
- ③煎りごまを振る。

コメント

レタスは熱を加え過ぎると色が悪くなるので、さっと熱を通します。熱を通してシャキシャキの歯ごたえは残ります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
72kcal	302mg	2.1g	0.5g

シャキシャキ感を残し、カサを減らした調理法

レタスはシャキシャキした歯ごたえが大切です。茹でる場合はさっと熱湯をくぐらせ水に取ります。量が減って食べやすくなります。また、細く切って少し手でもむことでも量を減らすことができます。炒める場合も最後に加えてさっと火を通す程度にします。

選び方

外側の緑が濃く、全体にハリがあるものを選びます。種類を問わず、切り口が変色していないものが新鮮です。

保存方法

日持ちが悪く、鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切りましょう。余分な水分があると傷みやすいので、水気をよく切り、ビニール袋に入れるかラップに包んで冷蔵庫で保存します。芯は出来るだけ包丁は使わずに（金属に触れると変色してしまうため）素手でねじり取るようにくり抜き、濡らしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存すると長持ちします。

オイスターソース炒め



2人分の材料と下処理

レタス	140g…手で適当な大きさにちぎる
エリンギ	40g…短冊切り
ピーマン (赤・黄)	各 20g…短冊切り
塩	0.4g
オイスターソース	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 2

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、ピーマン、エリンギを炒める。
- ②レタスを入れてさっと炒め、オイスターソースを加えて火を止める。

コメント

レタスはさっと炒める程度です。食べる直前に調理します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
60kcal	268mg	1.9g	0.9g

ごま酢和え



2人分の材料と下処理

レタス	100g…洗って水気を切り、食べやすい大きさにする
きゅうり	60g…輪切りにする
生わかめ	20g…洗って適当な大きさに切り、水気を切る
紫たまねぎ	20g…うす切りにし、水にさらし水気を切る
ごま酢	すりごま 砂糖 薄口しょうゆ 各小さじ 2 酢 大さじ 1

作り方

- ①材料を合わせ、ごま酢を作り和える。

コメント

時間が経つと、色が悪くなり、水っぽくなるので、食べる前に和えるか上からかけた方がいいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
51kcal	280mg	1.8g	1.2g

豆腐サラダ



2人分の材料と下処理

レタス	100g…食べやすい大きさに切る
豆腐	60g…四角に切る
ちりめん	20g…熱湯をかける
トマト	100g…くし形に切る
ノンオイルドレッシング	大さじ 2

作り方

- ①器にレタスを敷き、豆腐、トマトを盛りあわせ、上からちりめんをのせる。
- ②食べる時にノンオイルドレッシングをかける。

コメント

豆腐は木綿豆腐が崩れにくく形が残ります。
また、カルシウムやたんぱく質も絹豆腐より多く含まれています。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
71kcal	316mg	1.2g	1.8g