

一般的にレタスというと、玉レタスのことを指します。パリッとした歯触りが特徴です。別名たまちしゃ。サニーレタスは、葉先が赤紫色で、やわらかい葉質が特徴です。苦味がほとんどないので、生のままでも食べやすい品種です。別名あかちりめんちしゃ。

リーフレタスは別名ちりめんちしゃ。葉が緑色でカールしているので、サラダに加えると華やかな印象になります。

*レタスと卵のスープ

材料	2人分
レタスの葉	4枚
卵	1個
ミニトマト	4個
水	300cc
水溶き片栗粉	
(片栗粉・水)	小1・小2
顆粒スープの素	小1
塩・胡椒	少々

- レタスの葉は縦半分に切り、1センチ幅に切る。
卵は割り溶きほぐす。ミニトマトは半分に切る。
水溶き片栗粉を作る。
- 鍋に水・顆粒スープの素・塩少々を入れ煮たせたら1.のレタスとミニトマトを加える。
- 2.が沸騰したら水溶き片栗粉を加え全体をかき混ぜ、ひと煮立ちしたら溶き卵を鍋全体に回し入れ火を止める。



*あら！カンタン！！

冷し レタス麺

材料	1人分
冷や麦 (乾麺)	80g
レタスの葉	2枚
鯖缶詰 (味付け)	小1/2 缶
しその葉	1枚
天かす	小1
めんつゆ	適宜

- 冷や麦は時間通りにゆでてザルに上げ、流水で良く洗い水気を切る。
- レタスの葉は水に浸けパリっとしたら千切りにする。しその葉も千切り。サバ缶の身はほぐしておく。
- 1.の冷や麦を器に盛り、麺全体にレタスを乗せ、真ん中にサバ缶ほぐし身に乗せ、しその葉の千切りと天かすをトッピングし、めんつゆをかける。

注！味付け鯖缶なので麺つゆは薄めに！



*レタスの粉チーズサラダ

材料	1人分
レタスの葉	2枚
カニ蒲鉾	1本
粉チーズ	小1
オリーブ油	小1
塩・胡椒	少々

- レタスの葉はよく洗い水を入れたボールに浸けて食感をパリっとさせる。カニ蒲鉾は細く割いておく。
- 1.のレタスの葉の水気を切り、ペーパーで水気をよくふきとり食べやすい大きさにちぎり器に盛る。その上にカニ蒲鉾をのせる。
- 2.の上に粉チーズ・オリーブ油・塩・胡椒をかける。

