

お肉が別腹になる レタス

× お肉

レシピ

このレシピはご自由にお持ち帰りください

シーザーサラダ



材料

別腹レタス: 1袋
パルメザンチーズ(粉): 1/4カップ
クルトンまたはパンの角切り: パン2分の1枚分
角切りベーコン: 50g

市販のシーザーサラダドレッシング: お好みの量
にんにく(すりおろし): 1かけ分
オリーブオイル: 大さじ1
ブラックペッパー: ひとつまみ

作り方

- 1 レタスの葉をよく洗い、水気を切って食べやすい大きさに手でちぎります。
- 2 クルトンと角切りベーコンをフライパンでカリッと焼き、少し冷まします。
- 3 ボウルにシーザーサラダドレッシング、にんにく、オリーブオイル、ブラックペッパーを入れて、レタスとよくあえます。
- 4 3を皿へ移し、クルトン、ベーコンを盛り付けます。
トマトや半熟卵を添えても◎

別腹レタスの肉そぼろのせ



材料

別腹レタス: 1袋
牛ひき肉: 150g
長ねぎ: 2分の1本(みじん切り)
醤油: 大さじ1
みりん: 大さじ1
砂糖: 大さじ1
料理酒: 小さじ2
片栗粉: 少々
唐辛子(お好みで)

作り方

- 1 レタスの葉を洗って水気を切ります。このレタスは器として使用します。
- 2 牛ひき肉と、みじん切りの長ねぎを炒め、醤油、みりん、砂糖、料理酒、片栗粉で味付けします。ピリ辛が好みの場合、唐辛子を加えます。
- 3 炒めたひき肉をレタスにのせ、お好みの具材(ゴマなど)をトッピングします。
- 4 そぼろ状のひき肉をレタスの葉で包みながら食べると、一風変わった食感の肉巻きが楽しめます。

バーベキューにも!

別腹レタスと牛肉の ホイル焼き

材料 (4人分)

別腹レタス: 1袋
牛肉(焼肉用): 200g

にんにく(スライスまたはチップ): 適量
焼肉のタレ: 適量

作り方

- 1 アルミホイル(30cm×30cm程度)を広げます。レタスを洗って水気をきり、人数分のアルミホイルの上に小分けして広げます。
- 2 牛肉に、焼肉のタレとにんにくで下味をつけ、涼しい場所に15分置き、味をなじませます。
- 3 レタスの上に2を並べ、アルミホイルを包んで閉じたあと、オーブンまたはバーベキューコンロなどで焼きます。レタスがしんなりするまで焼くと、甘みが出ます。

パーティメニューに!

別腹レタスの チキン手巻き

材料

別腹レタス: 1袋
鶏むね肉: 1枚
塩、コショウ: 少々

(お好みの具材)
トマト、アボカド、チーズ など

作り方

- 1 レタスの葉を洗って水気を切ります。
- 2 鶏むね肉1枚にフォークで穴をあけ、塩コショウをふってグリル等によく火を通し、冷めたら細切りにします。
- 3 一口大のチキン、チーズ、トマト、アボカドなど、お好みの具材を、それぞれ小皿に用意します。
- 4 手巻き寿司の要領で、レタスの上にお好みの具材をのせて、巻きながら食べます。



香ばし豚肉の 別腹レタス添え

材料 (2人分)

別腹レタス: 1袋
豚肉(豚こま、または薄切り): 200g
にんにく: 2かけ分(みじん切り)
ショウガ: 小さじ1(みじん切り)
醤油: 大さじ2
ごま油: 小さじ2分の1
いりごま: 適量
塩: ひとつまみ
コショウ: 適量
サラダ油: 大さじ1

作り方

- 1 レタスの葉を洗い、水気を切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとショウガを弱火で炒めます。香りが立ったら豚肉を加え、中火で炒めます。
- 3 豚肉に火が通ったら弱火にし、醤油、ごま油を加えてさらに炒めます。塩とコショウで味を調えます。
- 4 レタスを器に盛り、炒めた豚肉を葉に重ねてのせます。お好みで、いりごまをふりかけて完成です。