

阿波ベジファースト 旬のレシピ その4

～レタスでベジファースト～

レタスの千カラ ～旬のおいしさ～



レタスは種類によって栄養価も食感も変わってきます。

結球したレタスは淡色野菜、サラダやチャーハンにおすすめです。

サニーレタスやグリーンリーフはβ-カロテンが多く緑黄色野菜の分類になります。ビタミンC、ビタミンAとなるβ-カロテン、ビタミンEが含まれています。この3つが揃うことでビタミンが互いを助け合いながら働く『ビタミンACE（エース）』は抗酸化作用が高い組み合わせです。焼肉など包んで食べることもできます。

シーザーサラダに使用されるロメインレタスは食物繊維を多く含み、炒め物もおすすめです。

阿波市農業振興課

レタスと蟹のチャーハン

【材料】

レタス	150g
生姜	5g
カニ缶詰	100g
卵	2個
ご飯	360g
ごま油	大さじ 1/2
チキンコンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
胡椒	少々

【作り方】

- ① レタスは細切り、生姜はみじん切り、カニ缶詰は水気を切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、卵を半熟の状態にして、一度取り出す。
- ③ 生姜を炒め、香りが立ったらレタス、カニを炒める。
- ④ ご飯と②の卵を入れて切るように混ぜ、調味料で味を整える。

