

チカラ

レタスの力



レタスは90%以上が水分ですが、β-カロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維を含んでいます。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

チャーシューレタス炒飯・トマトと玉ねぎの中華スープ

調理時間

1人分

25分

686kcal

※2メニューの合計になります。

チャーシューレタス炒飯・トマトと玉ねぎの中華スープ

調理時間

25分

1人分

686kcal

※2メニューの合計になります。

チャーシューレタス炒飯

【材料/2人前】

ご飯……………400g
チャーシュー……………100g
レタス……………2枚(60g)
卵……………2個
ねぎのみじん切り……………1/4本分
味の素 Cook Do 香味ペースト……………
……………24cm(17g)
サラダ油……………大さじ1と1/2

【作り方】

- ①チャーシューは1cm角に切り、レタスはひと口大にちぎる。ボウルに卵を割りほぐす。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、①のチャーシューを入れて炒め、いったん取り出す。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、①の溶き卵を入れ、半熟状になったら、ご飯、②のチャーシュー、ねぎを加えてよく炒め合わせる。
- ④「味の素 Cook Do 香味ペースト」を加えて混ぜ、①のレタスを加えてサッと炒め合わせる。

トマトと玉ねぎの中華スープ

【材料/4人前】

トマト……………1個(200g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
水……………3カップ
A トマトケチャップ……………小さじ4
丸鶏がらスープ……………小さじ4
溶き卵……………1個分
ごま油……………少々
粗びき黒こしょう……………少々

【作り方】

- ①トマトはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にA、①の玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ったら、①のトマトを加えて2~3分煮て、溶き卵を回し入れる。
- ③器に盛り、仕上げにごま油、こしょうをふる。