もっと野菜を食べよう
1日350ｇ以上目標

レタス

ー低カロリーの野菜ー

ビタミンC・E、カロテン、カルシウム、カリウム、食物繊維などをバランス良く含んだ低カロリーでシャキッとした食感の野菜です。

レタスと言えば生食が多いですが、加熱しても食物繊維やビタミンEは失われず、短時間での加熱でビタミンCの流出を少なくし、かさも減り量を多く食べられ、食物繊維をたっぷり摂ることができます。

＜料理のポイント＞

加熱する場合は、短時間ですることでシャキシャキ感が残ります。

スープや炒め物、もちろんサラダとしても広く使えます。

チャーハンなどの具材として最後に加えてもさっぱり感がでます。

もっと やさい 野菜を 食べよう!! AMAKUSA

天草市 野菜レシピ

レタスのみそ汁

材料（2人分）

レタス	80g
みそ	小さじ4（24g）
水	300cc
だし粉（サバ節の粉末など）	4g

作り方

① 分量の水を鍋に入れ火をつけ、みそを溶き入れ、沸騰させる。

② ①にレタスを手でちぎって入れ、だし粉も入れる。

栄養量（1人分）» エネルギー 28kcal，タンパク質 1.8g，脂質 0.7g，カルシウム 20mg，鉄 0.6mg，塩分 1.7g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会