

# レタスとツナのシャキッと炒め

## ●材料 2人分

|          |                     |
|----------|---------------------|
| レタス      | 1玉                  |
| ツナ缶      | 1缶                  |
| ニンニク     | 2～3片                |
| ナッツ      | 30g<br>(今回はカシューナッツ) |
| 油        | 大さじ2                |
| オイスターソース | 大さじ2                |
| コショウ、(塩) | 少々                  |



## ●作り方

- 1 レタスは、ちぎって洗い、水にさらしておく。
- 2 ニンニクはみじん切り、ナッツは粗く刻んでおく。
- 3 フライパンに油とニンニクを入れて火をつけ、焦がさないように香りよく炒める。
- 4 3にツナ缶とオイスターソースを加えて炒め、水気を切ったレタスと2のナッツを加え強火で手早く炒めコショウを振る。味をみて足りないときは塩少々加える。  
※火を止めてからもしんなりしていくので、炒め過ぎないように

## レタス

レタスは、結球する玉レタス、結球しない葉レタス、半結球の立ちレタス、茎が伸び葉を掻きとって食べる茎レタスの主に4種類に分けられます。日本名は「ちしゃ」とも呼ばれており、日本には明治時代になってアメリカから入ってきたようです。

レタスは、水分が多いため、栄養分量は多めではありませんが、美肌に役立つビタミンEやビタミンC、βカロテン、高血圧やむくみ予防に役立つカリウム、腸内環境を整える食物繊維など、体にうれしい栄養素が含まれています。

加熱せずにちぎって簡単に食べられるレタスですが、サラダ以外にも、炒め物、スープ、味噌汁などにしても歯切れがよく美味しく食べられます。

◆美味しいレタスを選ぶときのポイントは、

- ・葉先が色濃いもの
- ・葉にハリがありみずみずしいもの
- ・巻きがふんわりしているもの
- ・切り口が10円玉ぐらいの大きさと白いもの

今回はそんなレタスを丸ごと1個使ったレシピをご紹介します。