

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

レタスの ミルク煮

料理と指導／川淵智子

クリーミーな中にレタスの歯ざわりがシャキッ!
ビタミンAでお肌いきいき。



● 材料 (4人分) ●

ジャガイモ	2個
ベーコン	4枚
レタスの葉	8枚
パセリ(みじん切り)	少々
ホワイトソース缶	1缶
ブイヨン	1個
塩	少々
こしょう	少々
水	2カップ

● 作り方 ●

- 1 ジャガイモは1cm角に切り、水に浸します。ベーコンは1cm幅に切ります。
- 2 レタスは、手で適当な食べやすい大きさにちぎります。
- 3 鍋にベーコンを入れて炒め、水を切ったジャガイモを加えてさっと炒めます。
- 4 ③に水を加え、ブイヨンを入れ、ジャガイモがやわらかくなればホワイトソースを加え、よく混ぜます。
- 5 塩、こしょうで味を調え、②を入れます。
- 6 器に入れ、パセリを散らします。

トータルカロリー
145kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは? ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA ★★★★★

ビタミンE ★☆☆☆☆

ビタミンB2 ★★☆☆☆

カルシウム ★★☆☆☆

ビタミンC ★★☆☆☆

食物繊維 ★☆☆☆☆

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)