



もずくとミンチのレタス包み

レタス包みにももずくを入れて
栄養と食感アップ。

(調理時間:15分)

■材料 4人分(エネルギー:190kcal/1人あたり)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ・もずく …… 150g(水気を切って食べやすい長さに切る) | ・きのこ類 …… 50g(粗みじん切り) |
| ・挽き肉 …… 200g(軽く塩、コショウしておく) | ・オイル …… 大さじ2 |
| ・塩 …… 少々 | ・レタス …… 8枚 |
| ・コショウ …… 少々 | ・辛味噌 …… 適量
(豆板醤、コチュジャンなど) |
| ・ニンニク …… 1片(みじん切り) | 【調味料】・酒 …… 大さじ2 |
| ・生姜 …… 1片(みじん切り) | ・醤油 …… 大さじ2 |
| ・白ネギ …… 1/4本(みじん切り) | ・味噌 …… 大さじ1 |

■作り方

- ①フライパンにオイルを入れて熱し、ニンニク、白ネギ、生姜を炒めて香りを出す。
- ②あらかじめ軽く塩、コショウしておいた挽き肉を入れて弱火でほぐしながら炒め、火を大きくしてきのこ類を入れてさらに炒める。
- ③もずくを加え、【調味料】を加えよくからめる。
- ④レタスをはがして、③といっしょに盛り、辛味噌を添える。