

コロナに負けるなレシピ集【肉料理③】

牛肉のレタス巻き（4人分）

■材料		《作り方》	
もも肉	200g	① 【A】の材料を混ぜ合わせておく。	
牛肩ロース肉	120g		
A	ねぎみじん切り		10g
	いりごま		大さじ1強
	オイスターソース		小さじ1
	コチジャン		小さじ1
	おろしにんにく		少々
	砂糖		大さじ1弱
酒	大さじ2		② 肉は食べやすい大きさ（1枚を2～4切れ）に切り、①の調味料に10分くらいつけておき、ごま油も加えてもみこんでおく。フライパンを熱して、肉を焼き、皿に盛る。
しょうゆ	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
サニーレタス	200g		
きゅうり	小1本		
セロリ	1/3本	③ サニーレタスは洗って、水気を切り、大きいものは半分くらいにちぎる。きゅうりとセロリと赤パプリカは長さ5～6cm、5mm角くらいの棒状に切り、皿に盛る。	
赤パプリカ	40g		
サンチェみそ、にんにくみそ、コチジャン	適宜		
エネルギー	336kcal	④ サンチェみそ、にんにくみそ、コチジャン、焼肉のたれ等、準備できるものを用意する。	
脂質	25.7g		
たんぱく質	15.1g		
塩分	0.9g		
		⑤ 各自、サニーレタスに肉と野菜をのせ、④の調味料を少しのせて巻いて食べる。	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

