



Lettuce



最優秀賞



# レタスのステーキ風丼

材料(4人分)

レタス	1玉
油(レタスを焼くため)	大さじ1
豚ひき肉	90g
たまねぎ	1/2個
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ4
さとう	小さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1・1/2
水	大さじ1
ごはん(温かいもの)	丼4杯分

家政科 2年  
西川 紗矢さん



Point!

レタスは強火でさっと焼いてシャキシャキ感を残して。好みでバターをプラスして余熱で溶かして食べても。

## Recipe

- レタスは8等分にくし形に切り、芯の部分を切る。たまねぎはみじん切りにする。
- カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- フライパンにレタスを焼くための油を入れ、強火で熱したところにレタスを入れてさっと焼いて火を通し、別皿に取る。
- 続けてフライパンに油を入れ、たまねぎのみじん切りを炒める。きつね色になったら豚ひき肉を入れて炒め、肉に火が通ったら②の調味液を入れて軽く炒めて火を止める。
- 丼にご飯をよそい、焼いたレタスをのせ、その上にひき肉をのせる。