



そうざい じ ば さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

ロールキャベツは手間がかかりますが、市販のミートボールとレタスを組み合わせれば簡単にできて、冷めてもおいしく食べられます。レタスは加熱してもシャキッとした歯ごたえが残りますよ。

ノンロールレタス

《材料》 2人分

- ・ミートボール（コンビニ） 1袋
- ・レタス 大4枚



《作り方》

- ① レタスは5cm角程度の大きさにざくざくとちぎっておく。
- ② ラップにレタスを数枚分乗せ、ミートボールをひとつ乗せて、レタスで包み込む。
* このとき、ラップを強くひねりながら包み込むようにすると形が崩れない。
- ③ 耐熱皿に②を乗せて、600wの電子レンジで1分程度加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、ラップをはずす。

* ミートボールは、ケチャップ味、しょうゆ味のどちらでも合います。味がついているので、調味料は必要ありません。

* レタスを多めに使うと、野菜がたくさんとれます。にんじんの千切りやたまねぎのみじん切りなどを中に入れてもおいしいです。

* 愛西市では、レタスや水耕レタスが栽培されています。食感や味が違うので、好みで使い分けてください。



栽培の起源は約2500年前の古代エジプトと言われています。当時は、結球ではなく、葉レタスを食べていたようです。その後ヨーロッパで品種改良され、結球レタス、リーフレタス、コスレタス、茎レタスなど多様なレタスが出現しました。保存する時は、外葉で巻き、切口に湿らせたキッチンペーパーをあてて、ラップで包んでおきます。

－農畜産業振興機構 野菜ブック参照－