



# ロールレタス



## < 材料 > 4人分

- レタスの葉 ----- 8枚
- たまねぎ ----- 1/4個
- しいたけ ----- 2枚
- 鶏むき肉 ----- 200g
- 粒コーン(缶詰) ... 大さじ2
- パン粉 ----- 大さじ3
- 牛乳 ----- 大さじ3
- 塩・こしょう・ナツメグ ... 各少々

## \* 煮汁

- スープ (コンソメスープの素 小さじ2  
+ 湯 2カップ)
- トマトケチャップ

## < 作り方 >

- ① レタスはさっとゆでて冷水にとりざるにあけて水気をよくきる。
- ② たまねぎとしいたけをみじん切りにする。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ 鶏むき肉に、②とコーンを加えてよく混ぜ、塩、こしょう、ナツメグで下味をつけて8等分にレタスで包む。
- ④ 鍋に煮汁の材料を合わせて③を巻き終わりを下にして加えて15分~20分煮込み塩、こしょうで味をととのえる。

食物繊維たっぷりのレタスと  
しいたけ、コーンで  
噛みごたえアップ!