

# 使い切りレシピ 食品ロスをなくしましょう！ ～レタス～

## <食品ロスについて>



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のこと。日本では年間 600 万トン以上の食品ロスが発生されています。その半分、約 300 万トンは家庭から発生しています。



捨てられやすい食材	
1位	主食(ご飯、パン、麺類)
2位	野菜
3位	おかず

捨ててしまう理由	
1位	食べきれなかった
2位	傷ませてしまった
3位	賞味・消費期限が切れていた

\* 出典：消費者庁 食品ロスを減らしましょうリーフレット

## <レタスの使い切りレシピ>

「冷蔵庫を開けたらレタスがしんなりしていた。傷んでいた」ということは、ありませんか。そうなるまえに、サラダ以外のレタスレシピでおいしく食べ切りましょう。

### 野菜をたっぷり摂れます！

主食



### レタスチャーハン

野菜

#### 材料 (2人分)

レタス……100g  
ピーマン……1/2個  
ベーコン……2枚  
ミックスベジタブル……80g  
油……小さじ2  
塩、こしょう……少々  
ごはん……300g  
しょうゆ……小さじ2

#### 作り方

①レタスは一口サイズにちぎり、水分を切っておく。  
②ベーコン、ピーマンは1cm角に切る。  
③油を熱したフライパンで②、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうを加える。  
④ごはん、①を加え軽く混ぜ、しょうゆで調味する。

#### 栄養成分表 (1人あたりの含有量)

8.4	g たんぱく質
12.6	g 脂質
64.4	g 炭水化物
1.6	g 食塩相当量

415  
kcal  
エネルギー

調理時間 10分

一人分で約100gの野菜を摂取できます。レタスを入れた後はあまり加熱しない方が、シャキシャキとした食感を楽しめます。

### ～レタスの選び方・保存の仕方～

#### ○選び方

- ①巻きがゆるく見た目より軽いもの
- ②葉先がしなびていないもの

#### ○保存の仕方

芯部分に水でぬらしたペーパータオルを当て、ラップか新聞紙で包み、芯を下向きにして冷蔵庫で保存。  
外葉は捨てず、使い切れずに残ったレタスをくるんで保存すると鮮度を保てる。



出典：cookpad 消費者庁のキッチン



# 包丁を使わずに簡単にできます！

## 副菜



### 卵とレタスのマヨソテー

減塩

#### 材料（2人分）

卵……2個  
レタス……120g  
ミニトマト……6個  
マヨネーズ……大さじ1と2/3

#### 作り方

①ボウルに卵を溶き、マヨネーズ大さじ2/3を加えて混ぜる。  
②レタスは一口サイズにちぎり、ミニトマトはヘタを取って洗い、それぞれ水分を切っておく。  
③フライパンに残りのマヨネーズを入れて火にかけて、②をさっと炒める。  
④フライパンの端に寄せ、空いたところに①を加えて半熟状にし、混ぜ合わせる。

#### 栄養成分表（1人あたりの含有量）



調理時間 10分

彩りがきれいな炒め物です。  
包丁を使わずに少ない材料で簡単に作れます。

## さっぱりとしたスープです。

### 汁物



### レタススープ

野菜

#### 材料（2人分）

レタス……80g  
ベーコン……2枚  
ミニトマト……6個  
サラダ油……小さじ1  
水……300ml  
固形コンソメ……1/2個  
しょうゆ……小さじ2/3

#### 作り方

①レタスは一口サイズにちぎっておく。  
②ベーコンは1cm幅に切り、ミニトマトはヘタを取っておく。  
③鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。  
④水、固形コンソメ、ミニトマトを加え、沸騰したら①、しょうゆを加えて軽く煮る。

#### 栄養成分表（1人あたりの含有量）



調理時間 10分

サンドイッチの定番具材をスープにしました。時間がなければ炒めず、水と固形コンソメの中に入れて煮て、最後にレタスを入れる方法もあります。

### ～レタス豆知識～

キク科の植物で、紀元前6世紀にはペルシャで食用にされ、中国から日本に伝わりました。

日本では奈良時代から食べられていたそうです。

球状になる玉レタスのほか、葉レタス、立ちレタス、

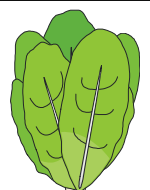
アジアを中心に普及している茎も葉も食べる茎レタスがあります。



玉レタス



葉レタス



立ちレタス