


はとやま食エコ推進事業

はとやま食エコレシピコンテスト 2021

No.	1	イメージ写真 (調理:町保健センター)	
料理名			
レタスの外葉のミルフィーユ			
この料理のアピールポイント			
<p>普段は捨ててしまうレタスの外葉を使用したレシピです。火を使用しないため、小さいお子様と楽しんで調理できると思います。キャベツの外葉で代替可能です!</p>			
鳩山町や埼玉県内で作られた食材、町特産品を使っている			
材料・分量(4人分)			
レタス	1玉 <small>器の大きさにより 1/2~1玉</small>	トマトソース	1缶
トマト	2個	ウスターソース	大さじ2
ナス	1本	塩こしょう	適量
牛豚合い挽き肉	200g	ピザ用チーズ	適量
たまねぎ	1個	パセリ(乾燥)	適量
作り方			
<p>①レタス、トマト、ナス、たまねぎを洗い、レタスは適度な大きさにちぎる。トマトとナスは薄切りにし、トマトに塩こしょうを振っておく。たまねぎはみじん切りにする。</p> <p>②耐熱ボウルに牛豚合い挽き肉、たまねぎ、トマトソース、ウスターソースを入れて、電子レンジで600W 3分加熱し、一度取り出してよく混ぜ合わせ、さらに600W 3分加熱する。</p> <p>③耐熱皿にレタス⇒ナス⇒トマト⇒②のミートソース⇒チーズの順に乗せ、層にする(レタスはよく水を切る)。</p> <p>④③をオーブン250℃で10~15分焼く。</p> <p>⑤パセリを振り、完成。</p>			