



【レタスおにぎり】



前田 智子 (まえだ・ともこ) さん

材料 (4コ分)

サニーレタス	4 枚 (60g)	ご飯	400g
ベーコン	4 枚 (70g)	塩	ふたつまみ
スライスチーズ	1 枚 (20g)	粗びきこしょう (黒)	ふたつまみ

手順

- (1) レタスは柔らかい葉と、下の堅い部分を切り分ける。
堅い部分はみじん切りにする。
- (2) スライスチーズは 4 等分に切っておく。
- (3) ボウルにご飯、みじん切りにしたレタス、塩、粗びきこしょうを入れて混ぜ合わせる。
混ぜ合わさったら、ラップで太鼓型に成型する。
- (4) フライパンを中火で熱し、ベーコンを焼いていく。両面に焼き色がついたら、皿に取り出しておく。
- (5) おにぎりに、スライスチーズをのせ、ベーコンを巻く。仕上げにレタスで挟んだら完成。