

カテェネ 農食ツアーリズム 「レタス」を使ったレシピ



レタスの串おでん

レタスが主役の
ボリューム満点おでん
ベーコンがコクをプラス



●おいしく作るポイント●



POINT 1

煮くずれしないよう、ベーコンで押さえつけながらレタスをきつめに巻きましょう

〈材料 (2人分) 〉

- レタス 1/2個
- ベーコン 8枚
- 有頭えび 2尾
- うずらの卵 4個
- プチトマト 4個
- 好みのおでん種 4個
- えびボール 4個
- 水 5カップ
- 昆布(だし用) 1枚(20cm角)
- 砂糖 大さじ1/2
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2

〈作り方〉

- 1.レタスは8等分に分け、ベーコンの幅に合わせて丸める。丸めたレタスをベーコンの上へのせ、そのまま巻いて2つつ串を刺す (Point1)
- 2.有頭えびは頭を残して殻と背わたを取り、塩水で洗って水気を拭く。うずらの卵、プチトマト、好みのおでん種、えびボールをそれぞれ串に刺しておく
- 3.土鍋に水と昆布を入れて弱火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、砂糖、醤油、みりん、酒を加える
- 4.1と2の具材を3の土鍋に入れ、さっと火を通していただく