

野菜名 レタス

料理名 レタスのカニ肉あんかけ

団体名 東京都中華料理生活衛生同業組合
作成者所属・氏名 信華園 富永直樹

〈料理法〉

- 1 レタスを洗い食べやすい大きさにカットして皿に並べておく。
- 2 熱した鍋で葱、生姜、カニ肉を弱火で炒める。
- 3 鶏ガラスープを入れ、塩、酒、砂糖、旨み調味料で味を調える。
- 4 水溶き片栗粉で止め、ごま油を垂らす。
- 5 皿のレタスにかける。



ポイント

- 生食が多いレタスに火を入れることで、違った料理になります。
- 本来レタスを炒めるが、火の通りが早くすぐに柔らかくなってしまうのであえて生のレタスにあんかけすることで、温野菜的な感覚で食べられます。

アレンジ

カニ肉が無ければカニかまぼこ等で代用できます。
あんかけの味や具在を変えることでバリエーションが増えます。
レタスでなく胡瓜などでもできます。