

ビジュアル献立

4 月 12 日 (金曜日)

しょうきぐ 使用器具

- チャーハン しゃもじ ふかざら
- レタススープ おたま しるわん
- ジョア
-

はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

ひとくちメモ

スーパーなどで1年中見かける『レタス』ですが、『レタス』の旬は年2回で、4月～8月と11月～12月です。みなさんは、普段『レタス』はどのようにして食べますか？サラダなど生で食べることが多いのではないのでしょうか。実は、炒め物やスープなど加熱しでもおいしく食べられます。加熱するとしんなりしてカサが減るので、生で食べるよりもたくさん食べられるのでおすすめです。今日は、生とは違った『レタス』の食感を味わいましょう。

