

私のおすすめ野菜

学校栄養士考案！給食現場で



ロメインレタスの魅力

ロメインレタスとは？

ロメインは“ローマの”という意味で、由来は諸説あります。もともとはエーゲ海のコス島が原産とされ、コスレタスともよばれています。パリパリ、サクサクとした食感が特徴で、加熱に強く、経時変化にも強い万能野菜です。玉レタスと比べ、ビタミンC・βカロチン・葉酸がそれぞれ約2倍もあり、栄養価にも優れている野菜です。

1 ボリューム感が出しやすく、加熱にも強い！
レタスと同量で比較しても体積、高さがあり、加熱後の目減りが少ないのが特徴です。また、時間が経っても色が悪くなくなり、きれいな色合いが保てます。

2 生でも、加熱でも、しゃきしゃきとした食感が楽しめる！
生のとき、ロメインレタスは、レタスよりも約1.3倍歯ごたえを感じます。加熱後も約1.4倍。加熱後の離水も少ないのでベタベタしにくく、しゃきしゃきとした歯ごたえを楽しめます。

3 咀嚼回数が多くなり、野菜本来の味わいと食感が楽しめる！
ロメインレタスの咀嚼回数は、レタスの約1.3倍。よく噛んで食べることで野菜のおいしさをより楽しむことができます。

ロメインレタスの魅力をさらに引き出すには？

マヨネーズで炒めると、うま味がアップし、苦味が抑えられます。油で炒めるよりも効果が大きいので、ぜひお試しください。

ロメインレタスのセルフサンド

【材料(1人分)g】

ロメインレタス	30
無塩バター	0.8
スノーマン	
ふんわり炒りたまご	30
ツナフレーク	10
キューピーエッグケア(卵不使用)	6
粒入りマスタード	1
背割れコッペパン	1

【調理法】

- ①ロメインレタスは2cm幅に切ります。
- ②ロメインレタスをバターで炒め、冷却します。
- ③スノーマン ふんわり炒りたまごは解凍しておきます。
- ④材料を混ぜ合わせます。
- ⑤背割れコッペパンにはさんで食べます。

調理のワンポイントアドバイス

スノーマン ふんわり炒りたまごを使うことで、簡単に作るができます。チーズなどいろいろな具材を入れてアレンジできます。ロメインレタスは、炒めているうちに水分が出てくるので、水気を飛ばすように炒めます。



1人当たりの栄養量(パンは含めない)	熱量	113kcal	レチノール当量	36μg
	たんぱく質	4.5g	ビタミンB1	0.03mg
	脂質	9.2g	ビタミンB2	0.11mg
	カルシウム	17mg	ビタミンC	2mg
	マグネシウム	10mg	食物繊維	0.6g
	鉄	0.4mg	食塩相当量	0.5g
	亜鉛	0.3mg		

1人当たりの価格 / 約60円(パンは含まない)

【組み合わせ例】

ロメインレタスのセルフサンド(背割れコッペパン・セルフサンドの具)・牛乳・ポークビーンズ・しょうゆフレンチサラダ

献立にひとこと

子どもたちが自分で具をはさんで食べるセルフサンドです。ロメインレタスは加熱してもくたっとしないため、サンドの具に向いています。

ロメインレタス特集

すぐに使えるおすすめの一品

長野県佐久市学校給食浅科センター

栄養教諭 北村 準平

ロメインレタスと卵のスープ

【材料(1人分)g】

ロメインレタス	20
にんじん	8
えのきたけ	8
鶏ガラスープ	100
春雨	5
薄口しょうゆ	3.5
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.03
凍結全卵(調理用)HV No.3	15

【調理法】

- ①ロメインレタスは1cm、にんじんは千切り、えのきたけは3cm幅に切ります。
- ②鶏ガラスープでにんじん、えのきたけを煮ます。やわらかくなったら春雨を入れ、調味します。
- ③凍結全卵(調理用)HV No.3を細く流し入れます。
- ④凍結全卵(調理用)HV No.3が固まったら、ロメインレタスを入れます。



調理のワンポイントアドバイス

凍結全卵(調理用)HV No.3を使えば殻を割る手間がなく、安全に、きれいなひだのスープができます。

1人当たりの栄養量	熱量	58kcal	レチノール当量	89μg
	たんぱく質	3.7g	ビタミンB1	0.10mg
	脂質	1.9g	ビタミンB2	0.19mg
	カルシウム	21mg	ビタミンC	2mg
	マグネシウム	10mg	食物繊維	1.0g
	鉄	1.0mg	食塩相当量	0.9g
	亜鉛	0.3mg		

1人当たりの価格/ 約30円

献立にひとこと

加熱に強いロメインレタスは、給食のように長い時間食缶に入っているにもかかわらず、しゃきしゃきと食べることができます。



【組み合わせ例】

ごはん・牛乳・ロメインレタスと卵のスープ・鶏の唐揚げ甘酢漬け・ごまマヨ和え

ロメインレタス入りじゃがたら春巻き



【材料(1人分)g】

キューピーのサラダ	
大地のはぐくみ じゃがいものサラダ	50
ロメインレタス	10
とろけるチーズ	5
明太子(ほぐし)	2
春巻きの皮	12
揚げ油	7

【調理法】

- ①ロメインレタスは1cm幅に切ります。
- ②キューピーのサラダ大地のはぐくみ じゃがいものサラダ、ロメインレタス、チーズ、明太子を混ぜ合わせます。
- ③②を春巻きの皮で包み、ぎつね色になるまで油で揚げます。

調理のワンポイントアドバイス

包むのに手間がかかる春巻きですが、キューピーのサラダ大地のはぐくみ じゃがいものサラダを使用することで、簡単に具を作ることができます。

1人当たりの栄養量	熱量	230kcal	レチノール当量	21μg
	たんぱく質	3.7g	ビタミンB1	0.03mg
	脂質	16.2g	ビタミンB2	0.04mg
	カルシウム	36mg	ビタミンC	8mg
	マグネシウム	9.9mg	食物繊維	0.8g
	鉄	0.2mg	食塩相当量	0.8g
	亜鉛	0.3mg		

1人当たりの価格/ 約74円

【組み合わせ例】

しょうゆラーメン・牛乳・ロメインレタス入りじゃがたら春巻き・大豆もやしのナムル

献立にひとこと

子どもたちが好きなじゃがいも・たらこ(明太子)・チーズの組み合わせに食感の良いロメインレタスを合わせて、春巻きにしました。

