

# レタスと甘夏みかんの塩辛炒め

1人分 145Kcal



## 【材料（4人分）】

レタス（1玉）…………… 500g  
にんにく…………… 2片  
赤唐辛子…………… 2本  
サラダ油…………… 大2  
甘夏みかん…………… 大2コ  
いか塩辛（好みで）…………… 大4～5

## 【作り方】

- ①レタスは洗い大きくちぎり、ザルに取り水気を切る。にんにくは薄くスライスする。
- ②夏みかんは皮をむく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、赤唐辛子を加えて弱火で炒め香りを出す。
- ④さらに③の中に①のレタスを加えて強火でさっと炒めてから、夏みかんと塩辛を加えて手早く炒めて火を止め、器に盛りいただく。

- \* 炒めたレタスのカリカリ感に夏みかんと塩辛の相性抜群の味付けの時短料理でヘルシー料理です。
- \* 甘夏みかんの旬は1月～6月。