



おうちでチャレンジ！
らくらく
レシピ

レタスのフリフリサラダ

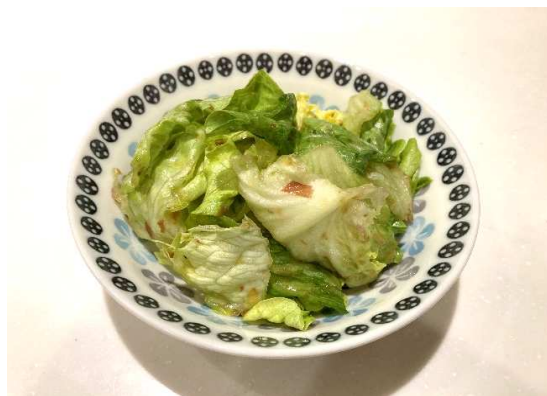
火を使わず簡単に副菜をプラス！



ra - 34

材料＜2人分＞

レタス・・・・・・・・1/2玉
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・小さじ1
かつおぶし・・・・・・1パック



【一口メモ】

- ・かつおぶしとごま油で、うまみと香りをプラスすることで、少ない調味料でもおいしくできます。
- ・白菜やキャベツでもOK！

作り方

①レタスを洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。

②レタスをふた付容器（またはポリ袋）に入れ、しょうゆ、ごま油を加えて、ふたをしてふる。

③かつお節を加えて、さらにふったらできあがり。