



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

火を使わずに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。