



生野菜 1・2・3 ～そのままレタス～



葉物野菜を手軽に



●栄養価 (1人分)
エネルギー 35kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 2.3g
食塩相当量 0.5g

●材料 (2人分)

レタス 1/2個(約140g)
お好みのドレッシング

●つくり方

- ① 外側の葉を1、2枚外し、ボウルに入れて葉をはがしながら、流水で洗う。
- ② ざるを使って水を切る。ボウルをひっくり返して上へのせ、ざるとボウルの端をしっかり持って振る。
- ③ 皿に盛り、ドレッシングをかける。

●アドバイス

- ① 野菜好きの上級者には、水切り器のサラダスピナーがおすすめです。
- ② 腕力に自信がある方は、つくり方①の後に、レタスを持ってラーメンの湯切りのように振り切ると、器具が少なくて済みます。

ワン
ポイント



POINT

ボウルをひっくり返して上へのせ
上下に振る。