



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



レタスを余さずに食べよう! レタスのロールおひたし



一人あたりのエネルギー 195kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

レタス 1玉
ツナ缶 1缶
マヨネーズ 小さじ1
梅肉(チューブ) 小さじ1/2
A [めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
ごま油 大さじ1

■作り方

- ① ツナ缶の油を切り、マヨネーズ、梅肉と混ぜ合わせる
- ② 塩少々(分量外)を入れた水で湯を沸かし、レタスをさっと茹で、氷水にあげ、しっかりと絞って水気を切る
- ③ まな板に②を広げ、①をのせて巻寿司のようにきつく巻き、食べやすい大きさに切る
- ④ 器に盛り、混ぜ合わせたAをかけていただく

cooking memo