



つくってみませんか レタスのごまポンサラダ

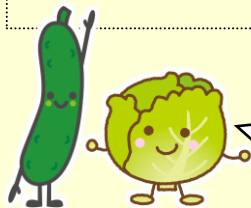
《材 料》(4人分)

レタス..... 4枚 (120g)

キュウリ..... 1本 (100g)

かに風味かまぼこ..... 4本 (40g)

A { ぽん酢しょうゆ.....大さじ1
すりごま(白).....大さじ1



レタスやキュウリは夏が旬の野菜です。

夏野菜は、汗をかくと失われる水分やビタミン類を多く含みます。



ポリ袋を使って
簡単調理!

《作り方》

- ① レタスは洗って水気を取り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② キュウリは5ミリの半月切りにし、かに風味かまぼこは手で割く。
- ③ ポリ袋に①とAを加え、よく振り混ぜる。

(食生活改善推進会)