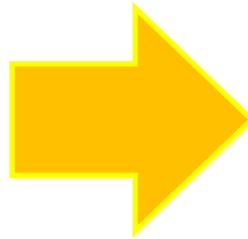
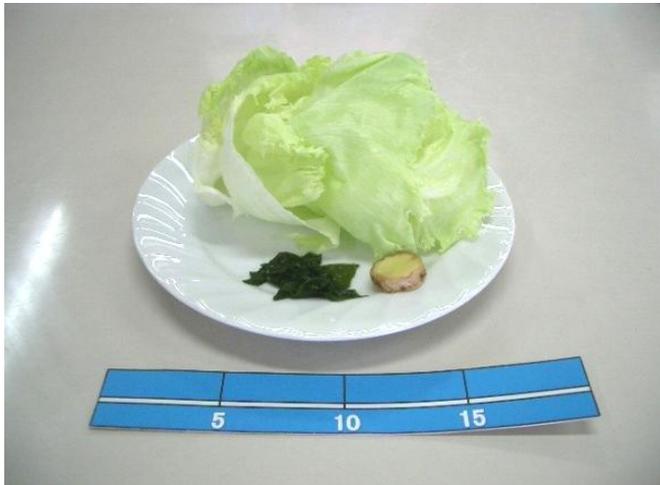


副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



■ レタスの酢の物



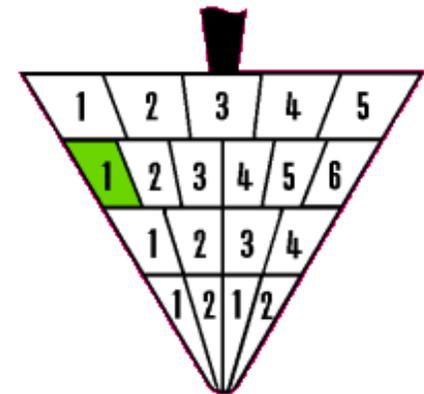
野菜総重量 60g

食事バランスガイド

・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	26kcal
・タンパク質	1.9g
・カルシウム	32mg
・カリウム	204mg
・食物繊維総量	1.1g
・食塩相当量	0.9g



■ レタスの酢の物 ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
レタス	50g	
生わかめ	10g	
しらす干し	大さじ1	
A	だし汁	大さじ1/2
	酢	大さじ1/4
	砂糖	小さじ1/4
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
しょうが	少々	

< 作り方 >

- ①レタスは一口大にちぎる。水1カップに対し塩を大さじ1の割合で溶かし、レタスを入れて20回ぐらい手でもみ、しんなりしたら水けを絞る。
- ②わかめは一口大に切り、沸騰湯をさっとかける。しらす干しはざるに入れ、熱湯をかけて水けをきる。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③レタス、わかめ、しらす干しを軽く混ぜ、Aで和える。
- ④しょうがはごく細く切って水にさらし(針しょうが)上に飾る。

★ ポイント ★

- ・生のまま使うことが多いレタスも塩もみすることで、かさをぐっと減らし、量を食べることができます。また、夏は冷やして食べると更にさっぱりしておいしいですよ。

