



# 【海苔レタス】



野菜量 **70g**

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
29	0.8	2.1	0.4	1.0

材料 (4人分)	作り方
レタス…1玉 (約280g) 焼き海苔…1枚 サラダ油…小さじ2 醤油…小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>① レタスはきれいに洗って水気をきり、大きめにちぎって器に盛る。</li> <li>② 焼き海苔をちぎってレタスにのせ、サラダ油、醤油を少量ずつまんべんなくかける。</li> </ol> <p>※海苔、調味料は食べる直前にかけるとしなしなにならず美味しく食べられます。</p>
 <p>ポ こ ん ! な ら 簡 単 だ</p>	<p><b>ポイント!</b>            作り置きに不向きなレシピだが、レタスが あったら是非お試しを! 少ない材料で意外な美味しさ◎レタスをちぎって大きめの保存容器に入れておくと食べたいときにすぐ食べられる。</p>