



チシャ(レタス)なます



作り方

①洗って水気をきったサニーレタスを手でちぎり、ボウルに入れて手でもむ。水気といっしょにアクが出るので、よく絞る。



材料(2人分)

サニーレタス	1/2玉
ちりめんじゃこ	30g
酢	100ml
砂糖	70g

②甘酢にちりめんじゃこを浸けておく。

※甘酢の作り方・・・酢と砂糖を鍋に入れ、火にかける。ひと煮立ちさせて、冷ましておく。

③絞ったサニーレタスに②を入れてよく混ぜる。



豆知識💡レタス

★レタスは95%以上が水分。
ミネラルもビタミン類もたっぷり含んでいる。

★サニーレタスは貧血予防に効果がある鉄や、骨の形成に作用するビタミンK、カルシウムなども多く含みます。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、がん予防や免疫カアップに効果が期待できます。

★選ぶときは、丸みがあり、葉の巻きがやわらかくふんわりとしていて、大きさに比べて軽いものがおすすです。

アレンジレシピ 🍴🍴

スモークサーモンと
アボカドの
サラダラップ



※詳しくは動画にてご覧ください。