



＼もっと／
**野菜を
 食べよう**

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

レタスの韓国風サラダ



エネルギー47kcal/たんぱく質0.9g
 /脂質4.1g/食塩相当量0.4g

※1人当たり

材料 (2人分)

- ・レタス…………… 1/4個 (100g)
- ・長ねぎの白い部分(なくてもよい)… 1/4本 (30g)
- ・ごま油…………… 大さじ1/2
- ・塩…………… 少々※人さし指と親指の2本の
先で軽くつまむ程度
- ・韓国のり(ミニパックのもの)…………… 3枚程度
- ・いりごま…………… 少々

- ①レタスは一口大にちぎり、水気をよく切る。ねぎは繊維にそって細く千切りにする。
- ②①をボウルに入れる。ごま油、塩を入れて和え皿に盛り付ける。
- ③韓国のりをちぎってのせる。ごまをふりかける。

ポイント

レタスは、キャベツやベビーリーフなど、他の野菜に変えるのもおすすめです。どなたでも簡単に調理できますので、料理が苦手な方も、またお子さんと一緒にお試しください。



梅木百合さん 佐々木美子さん