

レタスのごまあえ

1人分 35kcal 食塩相当量 0.7g

材料：2人分

レタス 200g

塩 小さじ1/4

白いりごま 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/4

砂糖 小さじ1/2

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎってボウルに入れ、塩をふってすぐに20秒くらいもんで3分程度おきます。
- ② ①でおいている間に、白ごまをまな板の上で包丁で切ります。(ビニール袋に入れて、上からすりこぎなどでつぶしてもOKです)
- ③ ①の水気を軽く絞ります。
- ④ ②と調味料を③に入れて、あえます。

