



レタスと干しエビの サラダ

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質
123kcal	2.6g	11.6g
食物繊維	食塩相当量	野菜重量
0.3g	0.3g	30g

材料（4人分）

レタス……………1/4個
干しエビ……………適量
卵……………1個

A

酢……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ3
砂糖……………少々
マヨネーズ…大さじ1/2

作り方

- ①レタスは洗って、一口大に手でちぎって冷水にしばらくさらして水気をしっかり切る。
- ②温泉卵を作る。
水を沸騰させ、火を止め、ゆっくり卵を沈める。
鍋にふたをせず10～15分待つ。
- ③Aの材料をボウルに入れ、全体がなじむまで泡立て器で良く混ぜてドレッシングを作る。
- ④ボウルにレタスを入れ、③のドレッシングを加えて混ぜ合わせ器に盛り、②の温泉卵と干しエビをトッピングし、食べる前に温泉卵をくずし混ぜる。

★簡単に手軽にできるスピードメニューです。