



レタス1玉ぺろっと食べられる！？新感覚のおひたしです。ごまと一緒にクルクルすることで満足度アップ。香ばしさにパクパク食べられます。

レタスのロール おひたし

材料2～3人分

レタス 数枚～1玉
すりごま 大さじ1～（白でも黒でもOK）

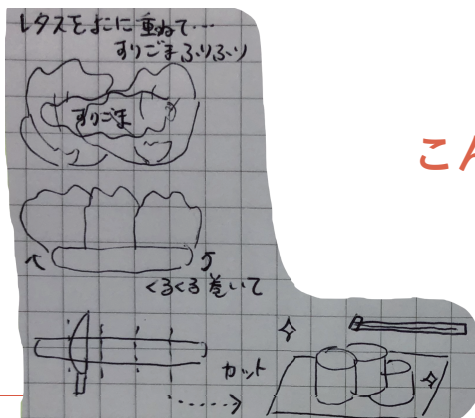
タレ

ポン酢 大さじ2※
ごま油 大さじ1

※さっぱりしたいときはポン酢、和風にしたいときはめんつゆでどうぞ。

作り方

1. 鍋に湯を沸かして塩を少々入れたら、レタスをさっと茹でる。くたっとしてきたかな？と思う程度で大丈夫。
2. ゆでたレタスは氷水にあげ、ギュッと絞って水気を取り除く。
3. 平らなところ（まな板や大きな皿）にレタスを並べ、すりごまを振る。巻き寿司のようにギュッギュッと巻いていく。きつめに巻くと解けにくい。食べやすい大きさにカットして完成。
4. タレを混ぜたら、上からかけて完成。



こんな感じです！