

簡単！野菜レシピ 39



レタスとくるみのサラダ

<材料>	< 2人分 >
レタス	1 / 3 個 (160g)
ごま油	小さじ 2 (6g)
めんつゆ	大さじ 1 (15g)
くるみ	1 かけ (4g)



- <作り方>
- ① レタスは洗って水切りをし、手でちぎる。
 - ② ①にごま油をからめしばらく置く。
 - ③ めんつゆ・刻んだくるみを混ぜる。

- <メモ>
- ・ 韓国のりをトッピングしても美味。

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
おすすめレシピです。

<1人分 栄養価 >	
エネルギー	58 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	4.5 g
食塩相当量	0.7 g

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chibajp/>) に
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！

