

彩りサラダ

甘夏とナッツの



POINT

甘くほろ苦い甘夏と、はちみつを加えたドレッシングの相性が抜群です。

調理時間  
15分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 351kcal \*食塩相当量: 1.2g

材料(2人分)

産直 レタス……………180g  
甘夏(またはオレンジなど)…1個  
CO・OP 食塩不使用ミックスナッツ  
(粗く刻む)……………40g  
アボカド(薄切り)…1/2個  
ミニトマト(半分に切る)…50g  
A アスパラガス  
(ゆでて4等分に切る)…3本  
生ハム(半分に切る)…4枚

レモン果汁……………大さじ2  
酢、はちみつ\*、オリーブ油  
……………各大さじ1  
鶏がらスープの素…小さじ1  
塩、こしょう……………各適量

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。1歳未満の乳児が食べる場合は、はちみつを同量の砂糖にかえて作ってください。

1. レタスは食べやすい大きさにちぎり、甘夏は薄皮と種を取り除く。
2. 器にレタスを敷いてAを盛り、甘夏を彩りよく散らしたらミックスナッツをトッピングする。
3. Bを混ぜ合わせ、2にかける。

産直レタス産地、  
JA利根沼田職員さんの  
オススメレシピ♪

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2~3で詳しくご紹介しています



産直  
レタス

レタスのおかか

納豆和え

調理時間  
10分

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 123kcal \*食塩相当量: 0.7g

材料(4人分)

産直 レタス(1.5cm幅に切る)  
……………1/2個

納豆……………2パック  
めんつゆ(2倍濃縮)  
……………大さじ2  
A ごまドレッシング  
……………大さじ1と1/3  
ごま油……………大さじ1  
かつお節……………適量

POINT

工程1でかき混ぜすぎるとレタスに絡みにくくなるため、軽く混ぜます。

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ合わせる。
2. 1にレタスを加え、さっと混ぜ合わせる。
3. 器に盛り付けて、かつお節を振りかける。

