

レタスで!ロールサラダ



野菜量
160g

材料 (2人分)



・レタス	4枚(160g)
・水菜	1/2袋(100g)
・ニンジン	小1/本(60g)
・ツナ缶(無塩/オイル)	1缶
・ごま油	小さじ1
A	[
	・ごまドレッシング 大さじ1
	・酢 大さじ1
]

栄養価(1人分)



エネルギー:	79kcal
たんぱく質:	7.3g
脂質:	3.0g
炭水化物:	6.6g
食塩相当量:	0.5g

作り方



- ① 水菜は3cmの長さに切る。ニンジンは千切りにする。
- ② レタスを耐熱容器に広げ電子レンジ 600W で1分程度加熱する。
水菜とニンジンも同様に加熱する。(サッと茹でてでも OK)
- ③ ボウルに、水気を絞った水菜とニンジン、汁気を切ったツナ、ごま油を入れ和える。
- ④ レタス1枚を芯の部分を手前にして広げ、③の 1/4 量をのせてひと巻きし、葉の両端を内側にたたんで、きつく巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、A を混ぜ合わせて添える。

ポイント



レタスや水菜は、生で食べるよりも、加熱して「かさ」を減らすことで、多い量を食べやすくなります。食材をレタスで巻いて一口サイズにし、手軽に食べられるようにしました。