



甘夏とナッツの

彩りサラダ

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

① 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

② ………………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。

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。

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①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. ②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

① 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①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。

