

野木町地産地消メニュー



⑤4 きゅうりとレタスのレモン和え



調理時間 10分



暑い時期はさっぱりしたものが食べたくになります。生のレモンを使ってさわやかに仕上げました。

食材と旬

きゅうり 6月～12月

レタス 4月～5月

【材料】

レタス	葉6～8枚くらい
きゅうり	1本
レモン	1個
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	大さじ1
黒コショウ	少々
塩	少々

【作り方】

- ① きゅうりは薄くスライスし、塩をふり、水気をしぼっておく。
- ② レタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ レモンは絞る。
- ④ ボウルに③のレモン汁、オリーブオイル大さじ1、砂糖大さじ1を加え混ぜる。
- ⑤ ④に、①のきゅうりと②レタスを入れ、混ぜる。
完成。

～ひとくちメモ～

時間がたつと野菜から水分が出て、食感が悪くなるので、食べる少し前に和えると良いです。