



野木町地産地消メニュー



105 レタスのエスニックサラダ



調理時間 20～25分

シャキシャキレタスをごまの香を加えたドレッシングでエスニックなサラダにしました。

食材の旬

レタス 5月～8月

赤パプリカ 7月

紫玉ねぎ 8月～9月

【材料】

レタス	50g
紫玉ねぎ	30g
赤パプリカ	1/8個
素炒りピーナッツ	10g
大葉	2枚

(A)ドレッシング

レモン汁	大さじ1/2
水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
ナンプラー	小さじ1/4

【作り方】

- ①レタスと大葉は5mm幅の細切りにする。紫玉ねぎは縦に薄切りにする。パプリカも薄切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、さっくり混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。ピーナッツは細かく砕いておく。
- ③ 器に②の野菜を盛り付け、ピーナッツを散らす。混ぜ合わせたドレッシングを回しかける。

～ひとくちメモ～

好みでごま、ちいめんじゃこなどふってどうぞ。