

# レタスと水菜の シャキシャキ和風サラダ



## 【材料】 (3～4人分)

レタス	5枚
水菜	適量
油揚げ	2枚
しらす	30g
ごま油	小さじ1
かつお節	1パック (3g)

## 《ドレッシングの材料》

ごま油	小さじ1
ポン酢醤油	小さじ2
おろしショウガ	適量

## 【下準備】

- ① 油揚げは1cm角に切る。
- ② 水菜は5cmほどの長さに切る。
- ③ レタスは一口大にちぎる。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。

## 【作り方】

1. フライパンにごま油を引いて①の油揚げを入れてカリッとするまで焼く。
2. ボウルに②の水菜・③のレタス・1.の油揚げとしらすを入れて和える。
3. 器に盛りつけて④ドレッシングをかけてからかつお節をかけてできあがり。



## これアリかも！

- ・しらすはカリッとあげると、また違う食感で楽しめるよ！
- ・ドレッシングの材料はたくさん作っておけば、そうめんにもおススメ！！