

野菜サラダの

レタス巻き

材料... 4人分

レタス... 8枚 赤パプリカ... 1コ にんじん... 1本
かぶ... 1コ きゅうり... 1本

作り方

1. 鍋でお湯を沸かし、火を止めた状態で、レタスを湯の中に入れてしんなりしたら、すぐに取りだし、水にとって冷ます。
キッチンペーパーの上に広げ、水気を取る。
赤パプリカの表面を焼いて、冷ましてから皮をむき水で洗う。
しっかり水気を取ってせん切りにする。にんじんは皮をむきかぶ、きゅうりと共にせん切りにする。
2. ラップの上にレタスをあきまなしくしき。その上に、よく水気を切った野菜ものをせる。ラップごと手前から、しっかり巻き5分ほど、なじませたら、3~4cmの幅のひと口大に切って皿に盛る。

ソース

ターメリック... 小さじ1
クミンパウダー... 小さじ1/2
レモン汁... 1/2コ分
塩、こしょう... 各少々
オリーブオイル... 大さじ4

レタスで野菜を巻くという
アイデアひとつで、見た目にも
食感も楽しいよ
お洒落なサラダに
ワンランクアップ!!