



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
……………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。

