





## レタスのナムル

1人分 栄養量

 32kcal

 3.0g  
炭水化物

 0.4g  
塩分



食器提供：鶴林窯

### 材料（2人分）

- ・ レタス 140g
- ・ きゅうり 40g
- ・ 白だし醤油 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 刻みのり 少々

### 作り方

- ① レタスをちぎる。
- ② 沸騰したお湯にレタスをサッと通す。
- ③ レタスは水にとって冷やし、水気をきる。
- ④ 白だし醤油・ごま油とあえる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、刻みのりをちらす。