



食改さんのおすすめレシピ

## レタスと桜えびのサラダ



### 材料（4人分）

レタス	240g（8枚）
桜えび	大さじ3
ごま油	大さじ1
しょうゆ（お好みで）	大さじ1

### 作り方

- ①レタスはひと口大にちぎって氷水にさらし、パリッとしたら水気をしっかり切り、器に盛る。
- ②フライパンにごま油を熱し、桜えびを入れて弱火で炒め、香りが出たら油ごと①へかける。
- ③お好みでしょうゆをかける。

### ポイント

- 包丁を使わず、5分程度でできる簡単レシピです。

### 栄養価（1人分：しょうゆを含む）

エネルギー	： 43kcal
たんぱく質	： 1.7g
脂質	： 3.1g
食塩相当量	： 0.7g

野菜量  
60g

