

# ベジィさんのおすすめ

## 旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター  
「ベジィさん」

### らりるれレタスとオリーブハマチの塩だれサラダ



材料・作り方は裏面へ▶▶▶

# ベジィさんのおすすめ

## 旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター  
「ベジィさん」

### 「らりるれレタスとオリーブハマチの塩だれサラダ」材料と作り方

【3人分 調理時間10分】

#### 材料

- ・らりるれレタス 1玉(300g)
- ・オリーブハマチ 10切
- ・焼きのり 1枚

- （オリーブハマチ漬けたれ）
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

- 塩だれ
- ・香川県産レモン(果汁) 大さじ1
  - ・香川県産にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
  - ・塩 小さじ1/3
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2

1人166kcal  
レタスの栄養  
95%以上が水分のレタスですが、ビタミン・ミネラル・食物繊維の栄養をバランスよく含んでいます。食用油と一緒に食べることで、吸収率がアップします。加熱に弱いので、炒め物の場合はさっと火を通しましょう。

#### 作り方

- ①オリーブハマチを漬けにしておく。(調理時間外)
- ②ボウルに塩だれの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③らりるれレタスを洗い、ちぎりながらボウルに入れ混ぜる。
- ④焼きのりをちぎり加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤漬けにしたオリーブハマチを合わせる。

レシピ製作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生

旬のイチオシ!  
レシピ集

