

手巻きレタス

調理時間 15分

《 材 料 》 4人前 《 作 り 方 》

レタス	1 個
きゅうり	1 本
ハ ム	8 枚
たまねぎ	1/2 個
ツ ナ	50 g
スイートコーン缶	80 g
マヨネーズ	大 4
塩	少 々
コショウ	少 々
ゆで卵	2 個
酢	少 々

レタスの葉を半分にちぎり、きゅうりは5cm幅に切り、たたいて4等分にし、ハムは半分にしておきます。

たまねぎはみじん切りにし、塩・酢をし、ふきんにくるみよくもみ、えぐみを取り、水洗いし、しっかりと絞っておきます。(さらしたまねぎといえます。)

ボールにツナ・スイートコーン・さらしたまねぎを入れ、マヨネーズで和え、塩・コショウで味を整えます。(ツナサラダ)

レタスの葉に、ハム・きゅうり・ツナサラダをのせ包み食べます。(好みで塩をしたゆで卵を加えます。)

【おいしさのヒミツ】

たまねぎは塩・酢で良くもむと生のえぐみを取ることが出来ます。



お料理上手メモ

じゃがいものサラダにも、さらしたまねぎを加えるとよりおいしくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
224 kcal	39.9 g	16.4 g	9.6 g	1.4 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>