レタスのレシピ

レタスのナムル



材料（2人分）

レタス1/2玉　塩小さじ1/4　ごま油大さじ1　白ごま小さじ1
おろしにんにく少々

作り方

1. レタスを食べやすい大きさにちぎる
2. ボウルに塩とごま油、白ごまを合わせる
3. レタスを加えて手早くあえる

食べる直前にあえるとシャキッとします