レタスの下ごしらえ



1 芯をくりぬく

芯のまわりに指を入
れてねじると取れます



2 手でちぎる

食べやすい大きさにちぎります



3 冷水にさらす

冷たい水に数分つけ、
水気をしっかり切ります

水気を切ると味がぼやけません