

調理例

サニーレタスと豆腐のサラダ

材料 (2人分)

- サニーレタス…2枚(40g)
- 絹ごし豆腐…1/2丁
- 白だし…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- わさび…小さじ1(お好みの量で)

作り方

- 01 サニーレタスは、冷水にさらして水気をしっかり切り、食べやすいサイズにちぎる。
- 02 絹ごし豆腐は水切りし、一口大の角切りにする。
- 03 01の中に02を入れ、白だしとごま油を入れて、混ぜ合わせる。お好みでわさびを入れてあえれば、完成！



からだに美味しい
レシピ

9

September

サニーレタス

～ red leaf lettuce ～

健康ポイント ▶ レタスよりも栄養価が高い！

- レタスやサラダ菜よりも食物繊維が多く便通を整える作用あり。
- β-カロテンはレタスの約8.3倍！老化や免疫力の低下を防ぐ。
- ビタミンCが多くメラニンの生成を抑え、日焼け対策に効果的。