



時短で  
ラクラク

# レタスのうま塩和え



## 材 料 (2人分)

- レタス ..... 2/3個 (200g)
- A { ベーコン ..... 1枚
- ごま油 ..... 小さじ1
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々

## 作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に重ならないように並べ、上にもう一枚キッチンペーパーをかけてレンジで1分加熱。レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② レタスとベーコンを、合わせておいたAで和える。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 50Kcal
- 塩分 0.5g