

2025年6月号

【料理名】レタスとえび、キウイのサラダ



【献立】

ベーコンのトマトスパゲッティ

コーンチャウダー

【調理時間】10分

【カロリー】150 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】（2人分）

レタス……100g

サラダ用ボイルえび……8尾（100g）

キウイフルーツ…… $\frac{1}{2}$ 個

A マヨネーズ……大さじ2

A レモン汁……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. レタスは食べやすくちぎって冷水に15分ほどつける。えびは殻がついていたらむく。キウイは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. ①のレタスの水気をサラダスピナーなどでよくきって器に盛る。えびとキウイを散らし、②をかける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。