

主材料 (2人分)

レタス……………1個
グリーンカール…2枚
塩昆布……………大さじ2
塩麴……………小さじ2
削りかつお…小1パック

作り方

- ①レタスとグリーンカールは太めのせん切りにする。
- ②ボウルまたはジッパーつき保存袋にレタスを入れ、塩昆布と塩麴を加えてしんなりするまでもみこむ。
- ③器に②を盛り、グリーンカールと削りかつおをのせる。

うまみたっぷり！

レタスのさっぱり塩麴あえ

よりよい
腸内環境
づくりに



「食物繊維が豊富なレタスと、善玉菌を増やす助けとなる発酵食品「塩麴」を組み合わせ、腸が元気になる一品です」

