

主材料(2人分)

レタス…………… ½ 個
ゆで卵…………… 3 個
玉ねぎ…………… ¼ 個
甘酢しょうが……… 20g
プレーンヨーグルト
……………大さじ2
A マヨネーズ小さじ2
塩……………ふたつまみ
こしょう……………少々
B 塩、こしょう、オリーブ油……………各適量
イタリアンパセリ…適量

作り方

- ①レタスは芯をとり、4等分くらいのくし形切りにする。
- ②ゆで卵は殻をむき、粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさっとさらし、水気を絞る。甘酢しょうがはみじん切りにする。
- ③ボウルに②を入れ、Aを加えてあえる。
- ④器に①を盛り、Bを全体にふって③をかける。イタリアンパセリを粗く刻んで散らす。

万能ソースが決め手！

まるごとレタスのタルタルサラダ

「レタスの食物繊維と発酵食品であるヨーグルトが腸の環境をよくする手助けとなり、免疫機能の調整に一役買ってくれます」

レシピ監修/渥美まゆ美
管理栄養士
フードコーディネーター



免疫機能を整える