

シャキシャキレタスと
サラダチキンのサラダ



主材料 (2人分)
レタス……………1/2個
サニーレタス……2枚
グリーンカール…2枚
長ねぎ……………1/2本
サラダチキン 1パック
卵……………1個
トマト……………1/2個
キューピー
すりおろしオニオン
ドレッシング…大さじ4

作り方

- レタスはせん切りにして冷水にさらし、水気をきる。長ねぎは斜め薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- サニーレタスとグリーンカールは食べやすくちぎる。
- サラダチキンは縦半分にして7mm厚さのそぎ切りにする。
- 卵はかたゆでにして殻をむき、6つのくし形に切る。
- トマトは1.5cm角に切る。
- 器に②を交互に円になるように敷き、①をドレッシングであえて中央にのせる。③と④を周囲に盛り合わせ、⑤を散らす。

重ねレタスの
彩りカップずし



主材料 (カップ4個分)
レタス……………4~5枚
グリーンカール…適量
サニーレタス…適量
温かいご飯……250g
卵……………2個
生ハム……………4枚
イクラ……………適量
ピンクペッパー、ゆずの皮……………各適量
キューピー
レモンドレッシング
……………大さじ3

作り方

- レタスはせん切りにしてドレッシング大さじ1であえる。
- グリーンカールとサニーレタスは葉先の柔らかい部分をちぎる。
- ご飯にドレッシング大さじ2をさっくりと混ぜる。
- 卵をとき、軽く塩、こしょうをして、いり卵にする。
- グラスに③を1/8量ずつ入れて平らにならし、①を1/4量ずつ入れて平らにならす。残りの③を等分に入れて平らにならし、④を等分にのせる。
- ⑤のふたつにはグリーンカールと花形に巻いた生ハムをのせ、ピンクペッパーを散らす。残りにはサニーレタスとイクラをのせ、ゆずの皮をあしらう。

たっぷりレタスと
サーモンの生春巻き



主材料 (2人分)
レタス……………8枚
グリーンカール…2枚
セロリ……………1本
プロセスチーズ…50g
紫玉ねぎ……………1/2個
スモークサーモン8枚
生春巻きの皮……4枚
赤パプリカ……1/4個
キューピー ハーフ
……………適量

作り方

- レタスとグリーンカールは洗って水気を拭き、レタスは縦に細長くさき、グリーンカールは縦半分にさく。
- セロリは筋をとって長さ10cm幅3mmの棒状に、チーズは1cm角の棒状に切る。紫玉ねぎは薄切りにする。
- 生春巻きの皮はかためにもどす。
- ③の手前にグリーンカールを両端に葉先がくるように広げ、手前にレタスを1/4量ずつのせる。②とサーモンを1/4量ずつのせ、手前からしっかりと巻く。残りも同様に巻き、かたく絞ったぬれ布巾をかけておく。
- ④を3~4cm幅に切って器に盛る。パプリカはみじん切りにしてキューピーハーフと混ぜて添え、つけていただく。



惚れ² JAグループ茨城

kewpie