



レタスを

たくさん食べよう！

美味しすぎてすぐになくなる

# レタしゃぶ

食べてみて！

## レシピ

オススメ

### ① 水炊き

1. 鍋に水とにんにくを適量入れ沸騰させる
2. 肉・野菜・豆腐を入れる
3. 火が通ったらレタスを入れて召し上がれ

オススメ

### ② 鶏がら

1. 鍋に水、鶏がらスープの素、にんにくを適量入れ沸騰させる

～あとの手順は上記の通り～

- ・ 締めめに茹で麺を入れると満足感が増します

### ポイント

タレはお好みで！ めんつゆ、ごまだれ、ポン酢、、、etc  
アクセントに生姜、七味唐辛子を入れても美味しい

### おすすめ保存方法



- ①ボウルに50℃のお湯を入れ、切った野菜をその中で2分ほど洗う
- ②ザルにあげ冷水で冷やす
- ③水気を切って冷蔵庫で保存

1玉で購入した場合は、根本に爪楊枝を何本か挿しておくのが鮮度保持に有効です

