

ダイニングメニュー

簡単でさっぱりサラダ

レタスとポテトチップスのサラダ



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

私たちが
Dining
スタッフ考案
メニュー

■材料〈4人分〉

- レタス……………200g(約1/2玉)
- 青ねぎ……………4本
- ポテトチップス……………1袋(60g)
- しょうゆ……………小さじ1
- レモン汁……………1/4個分
- こしょう……………少々
- ミニトマト……………4個
- マヨネーズ(お好みで)……………少々

■作り方…調理時間約10分

- ①レタスはちぎり、青ねぎは2~3cm長さに切って水にさらしておく。
- ②①の野菜の水分をよく切ってボウルに入れ、ポテトチップスを軽くくだきながら入れて和える。
- ③しょうゆ・レモン汁・こしょうで味を調える。
- ④ミニトマトを1/4に切ったものを散らし、お好みでマヨネーズを細くしぼる。

ポイント ポテトチップスはどんな味でもおいしいです。野菜の水分をよく切って食べる直前に和えてください。

食事 バランスガイド

1人あたり: 133 kcal

