

# 野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

→ 水菜もOK☆☆

料理名：レタスと人参とマサミのごま和え

☆料理の絵又は写真（なくてもOK）



いろいろ野菜を使って応用してみよう

## （材料 4人分）

レタス 4~5枚  
 (字長は水菜 3~4束)  
 人参 1/2本  
 鶏さし身 2本  
 酒 大さじ  
 ゴマドレ 大さじ4

## （作り方）

- ① さし身に酒をふりかけラップをかいて、600wの電子レンジで1~2分チンする。チンしたら冷ます
- ② 人参を千切りにして大さじ4ほど水を入れて同じチン
- ③ レタス(or水菜)を2~3cmの千切りにする
- ④ ②③を水にさらしておく
- ⑤ さし身が冷めたら手で裂き、全て1つのボールに入れる
- ⑥ ゴマドレをかけたお好みで混ぜ合わせる。

## ☆料理のポイント☆

水菜に油を合はし少しチンしても良いと思います。  
 他に ほうりやほうれん草、小松菜でもOK!!  
 完成して30分ほど冷ます時間があれば冷ましてください。

作成者：畿天大学 実習生