

レタスとひき肉の モリモリサラダ

材料 4人分

- ・レタス 1玉
- ・鶏ひき肉 100g
- ・サラダ油 小さじ1杯
- ・醤油 大さじ1/2杯
- ・みりん 大さじ1/2杯
- ・おろしにんにく 小さじ1/4杯
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ミニトマト 7個
- ・レモン汁 大さじ2杯
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・塩 小さじ1/3杯
- ・こしょう 少々



ドレッシング + 1人分 88 Kcal 塩分 0.9g



作り方

- 1・レタスは水洗い後、適当は大きさにちぎる
- 2・ミニトマトは4等分に切り玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしてから水気を絞る
- 3・ドレッシングの材料を合せる
- 4・フライパンを熱し油をひいてひき肉を炒める。火が通ったら、にんにく、みりん、醤油 こしょうで味を整える
- 5・4が冷めたらボウルに全ての材料とドレッシングを混ぜ合わせて出来上がり♪

