



よこすか野菜
応援隊直伝！

レタスとアンチョビのサラダ



材料（2人分）

レタス	1/2玉
アンチョビフィレ	2～3枚
おろしニンニク（チューブ）	1cm程度
塩・コショウ	各適量

ハーブ塩	お好みで
鷹の爪（輪切り）	お好みで

作り方（所要時間：約10分）

- 1 レタスは洗って水気を切り、大きめの一口大に千切っておきます。
アンチョビは5mm程度に刻んでおきます。
- 2 ボールに、レタス、アンチョビ、おろしニンニクと塩を軽く一つまみを入れて、手で揉みます。（ポリ袋に入れて行ってもよいです）
- 3 しんなりしてレタスの量が減ったら、コショウを軽く振って出来上がりです。
味見をして塩気がたりなかったら、アンチョビか塩（ハーブ塩でも）を足してください。
- 4 お好みで、鷹の爪をちらしてください。

Point

よく揉みます。
時間が経っても味わいが変わって楽しめます。