



よこすか野菜
応援隊直伝！

レタスとエビのサラダ



材料（2人分）

レタス	1/2玉
冷凍むきエビ（小）	6～10尾
しめじ	1/3株
ニンニク（スライス）	1片
オリーブオイル	大さじ2
塩・コショウ	各適量

作り方（所要時間：約15分）

- 1 レタスは洗って水気を切り、大きめの一口大にちぎっておきます。
冷凍むきエビは解凍して、背ワタを取り、水気をキッチンペーパーで吸い取っておきます。
しめじは石づきを切り落とし、房をばらしておきます。
- 2 フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ、弱火で加熱します。
- 3 ニンニクがこんがりの良い色になってきたら、中火にして、エビとしめじを炒めます。
塩、コショウで味を調えます。
- 4 お皿に盛ったレタスの上に、熱いままの3をかけ、ざっと絡ませできあがりです。

Point

炒めたエビをオイルごと熱いうちにレタスにかけると、レタスが少ししんなりして味がよく絡みます。