

朝採りレタスのタコス風包みサラダ



◆材料（4人分） 325kcal（一人分あたり）

朝採りレタス	1玉
合挽肉	200g
ケチャップ	50g
チリペッパー（またはタバスコ）	少々
塩・コショウ	少々
トマト	1個（200g）
アボカド	1個（200g）
細切りチーズ	50g

◆作り方

- ①.レタスは外側の葉は1枚ずつはがし、中心部は細切りにする。それぞれシャッキリとなるまで水に浸したら、水気を切る。
- ②. 合挽肉をフライパンで炒め、ケチャップ、チリペッパー、塩・コショウで味をつける。
- ③. トマトとアボカドは1cmの角切りにし、トマトは塩・コショウ、チリペッパーで味をつける。
- ④. レタスの外側の葉の中に、細切りしたレタス、②、③、細切りチーズを盛り付け、器にのせる。
（または①～③の材料をそれぞれ別の器に盛りレタスの葉で包みながら食べる）

朝採りレタス 購入場所

・県内スーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>