



<http://kazusa-aisai.net/>

## ロメインレタスのからし和え

### 材料（4人分）

ロメインレタス	1株	
かにかまぼこ	50g	
炒り白ゴマ	少々	
A	マヨネーズ	大さじ1弱
	和からし	小さじ1弱
	ポン酢	小さじ1
	塩	少々
	みりん	小さじ1

### 作り方

- ① ロメインレタスは、沸騰した湯に塩を加え、20～30秒ほど茹でて冷水にとる。  
しっかりと水気を絞り、3cmの長さに切る。  
\*レタスの食感を残すため、熱湯にさっとくぐらせるイメージで茹でるとよい。  
水気は切ってから再び絞るとしっかりと絞れる。
- ② かにかまぼこはロメインレタスと同じ位の長さにし、適当な大きさにほぐしておく。
- ③ ボールにAの調味料を混ぜ合わせておき、①のロメインレタスと②のかまぼこをほぐしながら加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、上からいりゴマをふって出来上がり。

\*からしの量はお好みで加減してください。錦糸卵を彩で合わせのもおすすめです。