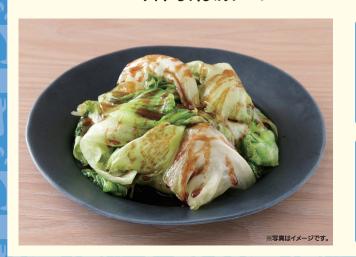
ROSEN'S RECIPE ローゼンおすすめメニュー

やみつき! レタスの湯引き 瞬間消滅レタス

調理時間 **5**分 1人分 **67**kcal





やみつき!レタスの湯引き瞬間消滅レタス

(材料/4人分)

A

がんばる農家応援団 レタス*

······1個(400g)

「味の素 Cook Doオイスターソース・・・・・・大さじ2

ごま油・・・・・・・大さじ1と1/3

作り方

- ①レタスはタテ4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、①のレタスを入れ、 20秒ほどゆでてザルに上げて水気をきる。
- ③器に盛り、**A**をかける。