



# 第91回

衣替えの時期を迎え、道行く人々の  
装いにも夏らしさが感じられること  
となりました。皆様いかがお過ごしですか？

## レタスとかつお節の塩だレサラダ <保存: 冷蔵3日>

(材料) 人参 ... 1/2本  
きゅうり ... 1本  
レタス ... 1/2玉

① 塩 ... ひとつまみ  
ごま油 ... 大さじ1  
鶏がらスープの素 ... 小さじ1  
かつお節 ... 1パック  
いりごま ... 大さじ2

- (作り方) ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気をきる。  
人参ときゅうりは千切りにする。(糸細めがおいしいです!)
- ② ①に①(A)を加え、レタスのがさが半分くらいになるまで  
手で揉み込む。

### MEMO: さっぱりがお好みならば

ごま油はお好みで調整してください。  
また、調味酢を加えてもさっぱりとして  
おいしくいただけます。

梅雨入り間近ですが、どうかお健やかに  
過ごされますように。

レタスをたくさん使いたいときに  
オススメです!!



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

## 乗富材木店

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・乗富