

〈リーフレタス〉

『エビのリーフレタス包み カクテルソース添え』

☆エビとレタスがピリ辛ソースと相性抜群！☆

《エネルギー量（1人分） 67kcal》

◎材料と分量（ 2 人分）

・リーフレタス	/	6枚	・ レモン果汁	/	大さじ1.5
・エビ	/	6尾	・ 塩	/	少々
・カクテルソース	/		・ こしょう	/	少々
・ トマト	/	1/2個	・ ハバネロソース	/	適量(お好み)
・ ピーマン	/	1/2個			
・ 玉ねぎ		1/4個			

◎作り方

- ① エビの背わたを取って塩を加えた熱湯でゆで、冷まして水気を拭く。
- ② トマト、ピーマン、玉ねぎを細かいみじん切りにし、調味料と合わせてカクテルソースを作る。
- ③ リーフレタスを洗って水気を拭き、大皿に敷き、エビとカクテルソースも盛りつける。
- ④ リーフレタスにエビをのせ、カクテルソースをお好みの量かけて、巻いて食べる。

