

9/14 (木) レタスロールのはちみつ梅ソース (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

レタス：3 枚

木綿豆腐：1/2 丁

〔たまねぎ：1/4 個

塩：少々

ノンオイルツナ缶：30g

マヨネーズ：大さじ1

塩こしょう：少々

(はちみつ梅ソース)

〔梅干し：2 個

はちみつ：大さじ1/2

酢：大さじ1/2

- ① レタスは熱湯でさっと茹でて冷水に取り、水気をよくふき取る。
- ② 豆腐は 2 枚重ねしたキッチンペーパーで包み、レンジで 3 分加熱して、水切りをする。
- ③ たまねぎはみじん切りにして、塩を振り、水気をよくしぼる。
- ④ ボウルに②の豆腐・汁気を切ったツナ缶・③のたまねぎをよく混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ①のレタスを 1 枚ずつ広げて、④をそれぞれ 3 等分してのせ、ロールキャベツの要領で 3 個巻く。
- ⑥ 梅干しは種を取り、梅肉を包丁でたたいてペースト状にし、ボウルに入れてハチミツと酢を加えよく混ぜる。
- ⑦ ⑤のレタスロールは半分に切って、器に盛り、⑥のソースをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧いただけます。