

まきまきレタス

薄くて噛みにくい

⑥ うすっぺらい葉野菜などは丸めて厚みを出す

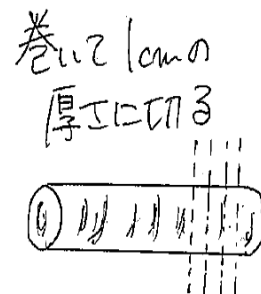
●材料（1人分）

レタス	1～2枚
ツナ缶	20g
マヨネーズ	大さじ1



●作り方

- ① ツナ缶は汁気を切って、マヨネーズと合わせる。
- ② レタスを半分に切って広げ、①を芯にして丸める。
- ③ ラップでくるんでしばらくおき、一口大に切る。



※すぐに食べるとしゃきしゃき、少し置くとしんなり。

※ハムやポテトサラダを巻いてもOK。