



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

産地ならではの食べ方

レタスの酢みそあえ



調理時間

10分

材料[4人分]

らりるれレタス …… 160g

油揚げ …… 1/3枚

A 白みそ …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ4
白すりごま …… 小さじ3
塩 …… ひとつまみ
米酢 …… 大さじ4

白すりごま …… 適量
(ふりかけ用)

作り方

- ①レタスは水洗いし、水けを切り、手でちぎる。
- ②油揚げを直火であぶり表面に焼き目を軽くつける。5mm幅の短冊切りにする。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を入れてあえる。
- ④器に盛り、上からすりごまをふる。

ポイント

水っぽくならないよう、食べる直前に混ぜ合わせます。