

いつものシーザーサラダも
ロメインレタスで、本格的に！



この商品を使用！



ベーコンとお豆のシーザーサラダ

調理時間10分・エネルギー約279kcal（1人分）

レシピ提供：キューピー（株）

材料（2人分）

ロメインレタス（ロマリア）…………… 8枚（160g）
ベーコン …………… 2枚（40g）
キューピー シーザーサラダ…………… 適量
ドレッシング
サラダクラブ ミックスビーンズ …… 1袋（50g）
（ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆）

作り方

- ① ロメインレタスは冷水にさらして水気をきり、ひと口大に切る。
- ② ベーコンは1.5cm幅に切り、アルミホイルに広げ、オーブントースターでカリカリになるまで焼く。
- ③ 1・2・ミックスビーンズをドレッシングで和える。

調理のポイント

ロメインレタスは水気をよくきりましょう。

炒めても“シャキシャキ”
とした食感が楽しめる！



この商品を使用！



ロメインレタス(ロマリア)とベーコンのマヨネーズ炒め

調理時間10分・エネルギー約279kcal(1人分)

レシピ提供: キューピー(株)

材料(2人分)

ロメインレタス(ロマリア)………… 10枚(200g)
ベーコン …………… 4枚(80g)
おろしにんにく(キューブ) ……… 3cm(3g)
キューピー マヨネーズ …………… 大さじ2

作り方

- ① ロメインレタスは食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、1と2を炒める。
しんなりしたら残りのマヨネーズとにんにくを加えてさっと炒める。

調理のポイント

マヨネーズのコクが全体をととのえ、おいしさを引き立てます。
ロメインレタスのシャキシャキ感が残る程度に炒めてください。

タネのタキイ

和風にも◎



この商品を使用!



ロメインレタス(ロマリア)のおひたし風

調理時間 10分・エネルギー 約23kcal (1人分)

レシピ提供: キューピー(株)

材料 (2人分)

ロメインレタス(ロマリア)…………… 6枚(120g)
のり …………… 適量
キューピー ノンオイル …………… 適量
ごまと香味野菜

作り方

- ① ロメインレタスはひと口大に切り、熱湯でさっとゆでて水にとり水気をきる。
- ② 器に盛りつけ、ちぎったのりを散らし、ノンオイルをかける。

調理のポイント

ロメインレタスの代わりに、レタスやリーフレタスでもおいしく召しあがれます。