



3 レタスと日向夏の生春巻き

生春巻きに宮崎の旬のフルーツとスモークサーモンを合わせました。
レタスのシャキシャキ感を味わうならやっぱり定番の生春巻き。
ビールにもピッタリの爽やかな一品です。

【材料・作り方】※ライスペーパー1枚あたり
ひむか野菜光房のレタス（4種類を混ぜて使用）
・フリルレタス ・サニーレタス
・フラワーレタス ・グリーンレタス

ライスペーパー
※袋の表記に合わせて戻してください
スモークサーモン…2枚
日向夏…適量

POINTS!
ライスペーパーにお好
みの具材とレタスを
たっぷり巻く。
スイートチリソースな
ど、ソースはお好みで
お楽しみください。



株式会社ひむか野菜光房



フードコーディネーター
岩切あけみさん 監修



株式会社ひむか野菜光房

発行：株式会社ひむか野菜光房
TEL：0982-63-0081
〒889-0611
宮崎県東臼杵郡 門川町大字門川尾末1-1





1 豚しゃぶレタス巻き鍋

豚肉と一緒にレタスもたくさん食べて欲しくて。レタスを巻いたらまるでブーケのような華やかなお鍋になりました。温かいレタスで食物繊維もたっぷり摂りましょう。4種類のレタスのそれぞれの持つ食感をお楽しみください。

【材料】

ひむか野菜光房のレタス
(4種類を混ぜて使用)
・フリルレタス
・サニーレタス
・フラワーレタス
・グリーンレタス

豆苗.....適量
豚バラ肉.....適量

【作り方】

レタスと豆苗をまとめ、豚バラ肉で根元をくるくると巻く。
その他、豆腐・しいたけ・ネギ等 お好みの材料をご用意ください。

ぼん酢やゴマだれ等で
お召し上がりください。

2 朝から元気に! レタスホットサラダ

温かなレタスサラダなら朝からでもたくさん食べられます。ちょっぴり遅く起きた休日のランチにソーセージや温泉卵・パンを添えて…。日差しをたっぷり浴びながらお楽しみください。

【材料・作り方】

ひむか野菜光房のレタス(4種類を混ぜて使用)
・フリルレタス ・サニーレタス
・フラワーレタス ・グリーンレタス

生ハム・アボカド・温泉卵
ミニトマト・クルトン・ソーセージ等
※レタスに合わせる材料はお好みでどうぞ。

POINTS!

上から粉チーズやオリ
ーブオイル・塩・ブラッ
クペッパー、その他お
好みのドレッシングで
お召し上がりください

GOOD
MORNING!!

