

# カテェネ 農食ツアーリズム 「レタス」を使ったレシピ



## レタスとカリカリソーセージの ホットサラダ

カットしたレタスの断面を  
こんがり焼いたホットサラダ  
ブランチなどにもおすすめ

### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

レタスを上から押さえつけ、切り口に粉チーズにからませるようにして焼きます



### 〈材料 (2人分)〉

- レタス 1/2個
- ソーセージ 5本
- 卵 1個
- オリーブオイル 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ2
- こしょう (仕上げ用) 少々

### ソース

- マヨネーズ 大さじ2
- 牛乳 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- にんにく (すりおろし) 小さじ1/2

### 〈作り方〉

- 1.レタスを半分に切り、1/4サイズのレタスを2個作る
- 2.ソーセージは1cm幅の輪切りにする。あらかじめソースの材料を合わせておく
- 3.ポーチドエッグを作る。鍋にたっぷりのお湯(分量外)を沸騰させ、酢大さじ2(分量外)と塩少々(分量外)を加えてから、菜箸などでお湯をぐるぐると混ぜて渦を作り、弱火にして、割っておいた卵を落とす。そのまま2分ほど茹で、冷水に取る
- 4.フライパンにオリーブオイルと2のソーセージを入れ、中火で加熱する。ソーセージに焼き色がついてきたら端に寄せ、フライパン全体に粉チーズをふりかける
- 5.1のレタスを加え、焼き色がつくまで2分ほど焼く(Point1)。ソーセージに粉チーズをからませてカリカリに焼き、レタスを裏返して裏面をさっと焼く
- 6.5を器に盛り、空いたフライパンに2のソースを入れて余熱で温め、器に盛りつけた5にかける。3のポーチドエッグをのせ、仕上げ用のこしょうをふる