

# One レタス

はなあふ

<http://hana-fu.com/>

いろいろな種類のリーフレタスを組み合わせて利用することで、  
**簡単に料理の一品**もできます。

★リーフレタスが**メイン**のサラダ★

★リーフレタスが**主役**の料理・おかず★

栄養価も優れる緑黄色野菜。玉レタスの約10倍のβ-カロテンを含み、  
ビタミン類の他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルも含まれ  
ています（※旬の野菜の栄養辞典，エクснаレッジムック，2011.1より）。  
高血圧の予防、老化を防ぐ作用、がん予防効果等も期待できる！？

品種は全て**固定種**。

**個性のあるリーフレタス**をぜひお召し上がりくださいませ(^^)//

★『リーフレタスがメインのサラダ』例★

複数のリーフレタスを、ちぎって(切って)盛り合わせるだけ！



★『リーフレタスが主役の料理・おかず』例★

中心の固い部分、肉厚の品種を利用し、スープ(味噌汁)、炒め物等！



## レッドリーフ



葉肉が厚くパリパリした食感

## レッドサラダボール



彩りに最適。夏場でも苦み少。

## チマサンチュ



焼肉、炒め物にも◎

## サラダ菜

はなあふ

<http://hana-fu.com/>



柔らかい食感、やさしい味

## ロメインレタス



炒め物、シーザーサラダに◎

## エンダイブ



ほのかな苦み。肉料理と相性◎