



## オニオンツナサラダ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・玉ねぎ	1/2個	1個
・かいわれ大根	1/2パック	1パック
・ツナフレーク	1缶(70g)	2缶(140g)
【家庭で用意】		
・お好みのドレッシング	適量	適量

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【下ごしらえ】

ツナフレークの水気を切っておきます。

- ① 玉ねぎはスライスにして軽く水にさらし、水気を切ります。かいわれ大根はざく切りにします。
- ② ①とツナフレークを合わせたら、お好みのドレッシングをかけてできあがり。

〈栄養成分1人前(82g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 43kcal 【蛋】 7.1g 【脂】 0.3g 【炭】 3.5g 【塩】 0.3g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。