



## トマトとツナのサラダ

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    |
|--------------|------------|----------|
| ・ トマト        | 1/2玉       | 1玉       |
| ・ リーフレタス     | 1/2袋 (40g) | 1袋 (80g) |
| ・ ツナフレーク     | 1/2缶 (35g) | 1缶 (70g) |
| 【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 トマトはくし切り、リーフレタスはお好みの大きさにちぎり、皿に盛り付けます。
- ② ①の上にツナフレークを盛り、お好みのドレッシングをかけたらできあがり。

〈栄養成分1人前(81g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 26kcal 【蛋】 3.8g 【脂】 0.2g 【炭】 2.7g 【塩】 0.2g

※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してください。