



## きゅうりとツナともやしの中華風サラダ

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

- |          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| ・ きゅうり   | 1本         | 2本        |
| ・ ツナフレーク | 1缶 (70g)   | 2缶 (140g) |
| ・ 緑豆もやし  | 1/2袋 (50g) | 1袋 (100g) |

#### 【家庭で用意】

- |             |      |      |
|-------------|------|------|
| 「 ・ ごま油     | 小さじ1 | 小さじ2 |
| A ・ おろしにんにく | 小さじ1 | 小さじ2 |
| 「 ・ 味付けぽん酢  | 大さじ1 | 大さじ2 |
| ・ 白すりごま     | 小さじ1 | 小さじ2 |

### 作り方



500W



800W

#### 【下ごしらえ】

ツナフレークの汁気を切り、お湯を沸かしておきます。Aは合わせておきます。

- ① きゅうりを千切りにします。緑豆もやしは熱湯で約1分サッと茹で、ザルにあげて水気を切り、粗熱を取ります。
- ② ボウルに①、ツナフレーク、A、白すりごまを入れて軽く和えたらできあがり。

〈栄養成分1人前(138g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 77kcal 【蛋】 8.3g 【脂】 3.1g 【炭】 4.6g 【塩】 1.0g

※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。