



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



レンジ 500W



トースター 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。

- きゅうりを千切りにします。緑豆もやは熱湯で約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。
- 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)

[カロリー] 77kcal [タンパク質] 8.3g [脂質] 3.1g [炭水化物] 4.6g [塩分] 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)を表記しております。

※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(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してください。