



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してください。