



サニーとツナのサラダ



エネルギー
141
kcal

塩分
0.5
g

野菜量
95
g

(1人分)

材料 【2人分】

サニーレタス 4枚
ミニトマト 4個
きゅうり 1/2本
レモン 1/4個
ツナ 1缶
塩昆布 ひとつまみ
ごま油 小さじ1

作り方

- 1) サニーレタスを一口大にちぎる。きゅうりは斜め切り、ミニトマトは半分に、レモンはくし型に切る。
- 2) 皿にサニーレタスときゅうりを入れて、ツナと塩昆布をのせ、ごま油をかける。
- 3) ミニトマトとレモンを添える。



対象
どなたでも

Cooking Point

- 食べる直前にレモン果汁をしぼっていただきます。爽やかな味で、食欲がない時や暑い日にぴったりです。レモンを薄切りにして入れるのもおすすめです。
- サニーレタスの代わりに、キャベツやレタスで作ることもできます。