

チカラ

# トマトの力



赤色が濃いほど豊富に含まれる  
リコピンは、抗酸化作用が高い  
といわれ、免疫力の強化や  
動脈硬化を予防するといわれ  
ています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## トマトとふんわりアボカドのサラダラーメン

調理時間  
10分

1人分  
613kcal

# トマトとふんわりアボカドのサラダラーメン

調理時間

10分

1人分

613kcal

## 【材料/2人前】

中華麺(生).....	2玉
トマト.....	1個
アボカド.....	1個
パッケージサラダ(市販品)レタスペース.....	1袋
キューピー すりおろしオニオンドレッシング.....	適量
ヤングコーン.....	1袋

## 【作り方】

- ①中華麺は袋の表示通りゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ②トマトは半分に切って厚さ1cmの薄切りにする。アボカドはスプーンで薄くすくう。
- ③器にパッケージサラダを敷き、①、②、ヤングコーンをのせて「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」をかける。