

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!



シーチキンとトマトのかつくりサラダ

調理時間
10分

1人分
226kcal

シーチキンとトマトのかつのもりサラダ

調理時間

10分

1人分

226kcal

【材料/4人前】

はごろも シーチキンLフレーク(70g)	1缶
かつおぶし	8g
きざみのり	3g
トマト	中4個
黄パプリカ	大1/2個
レタス	2枚
枝豆	適量
オリーブ油	大さじ4
酢	大さじ2
A レモン汁	小さじ2
おろしにんにく	適量
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① トマト、黄パプリカは食べやすい大きさに切り、レタスはちぎっておきます。
- ② 塩ゆでした枝豆をむき、①と混ぜ合わせ器に盛ります。
- ③ **A** をかけ、油をきった「はごろも シーチキンLフレーク」、かつおぶし、きざみのりをトッピングします。