

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。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

トマトとツナのサラダラーメン

調理時間
10分

1人分
588kcal

トマトとツナのサラダラーメン

調理時間

10分

1人分

588kcal

【材料/2人前】

中華麺(生).....	2玉
トマト.....	1個
にんじん.....	1/2本
セロリ.....	1/3本
レタス.....	2枚
キューピー すりおろしオニオン ドレッシング.....	適量
ツナ(フレーク).....	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レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきる。
- ③にんじんは皮をむいてせん切りにする。トマトは8等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。
- ④器に①を盛り、②、③、汁気をきったツナをのせて、「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」をかける。