

# トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## ミックスビーンズとトマトのパンサラダ

調理時間  
10分

1人分  
220kcal

# ミックスビーンズとトマトのパンサラダ

調理時間

10分

1人分

220kcal

## 【材料/2人前】

レタス……………2枚  
サニーレタス……………2枚  
トマト……………1個  
ヤマザキ 塩バターフランスパン…1/4本  
キューピー シーザーサラダドレッシング  
……………適量  
ミックスビーンズ……………1袋

## 【作り方】

- ①レタスとサニー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。トマトと「ヤマザキ 塩バターフランスパン」はひと口大のざく切りにする。
- ②器に①を盛りつけてミックスビーンズを散らし、「キューピー シーザーサラダドレッシング」をかける。