

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。