



Pasco



時間のない朝や、暑い日にもうれしい! 火も包丁も使わないお手軽こっぺ



## 和風ツナサラダ

Let's Cut!



隠し味にしょうゆをきかせたツナマヨをのりの上にトッピング!

超熟ロールの甘みが全体を包み込むように

やさしい味にまとめあげてくれます♪



### 材料 2人分

超熟ロール	2個
ツナ缶(小)	1缶(70g)
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ブロッコリースプラウト	適量(5g)
のり	2枚
バター	15g

### 作り方

- ① ツナ缶は油を切ってマヨネーズ、しょうゆを混ぜる。(①)
- ② 超熟ロールは“たてスリット”にしてバターをぬり、のりをおく。(②)
- ③ ②の上に①とブロッコリースプラウトをのせ、はさむ。

303kcal

カロリーは1人分です