



ツナと塩昆布のサニーレタスナムル		
材 料	4人分	作 り 方
サニーレタス	300g	1 サニーレタスは、洗って食べやすい大きさにちぎり、ザルにあげておく。 2 ボウルに、①・缶汁をきったツナ缶・塩昆布・Aを入れ、サニーレタスがしんなりするまでよく和える。 3 器に盛り、白いりごまをかける。
ツナ缶（水煮）	80g	
塩昆布	20g	
A（ごま油）	小さじ2	
めんつゆ	小さじ1	
白いりごま	適量	



♥ ちょっと豆知識 ♥

ツナ缶や塩昆布の塩味で美味しく食べられますが
 塩昆布には、カルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれています！