



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



蒸し大豆を使ってみよう！ ツナと大豆のポテトサラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
425kcal	1.4g	約5分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

市販のポテトサラダ.....170g
蒸し大豆.....90g
クルミ.....30g
ツナ缶.....1缶
かいわれ大根.....1/4パック
ミニトマト.....6個
レタス.....適量

■作り方

- ①クルミをポリ袋に入れて、綿棒などで叩き、細かく砕く
- ②かいわれ大根は3cmの長さに切る
- ③ボウルにポテトサラダ、油を切ったツナ缶、蒸し大豆、①、②を入れ、混ぜ合わせる
- ④器にレタスを敷き③を盛り、ミニトマトを添える



食感を楽しみたい方は、クルミを大きめに砕いてお楽しみください！

cooking memo