



材料（2人分）

- レタス 120g
- ミニトマト 6個
- ドレッシング 20g
- チーズ 20g

1人分の栄養量

エネルギー 104 kcal

時短サラダ

時短のために野菜を洗って保存

ポイント

レタスやミニトマトは、食べる時洗うのではなく、まとめて洗って保存すれば、いつでも使えて便利です。

女子力
アップ
レシピ

作り方

- ①前もって洗ったレタスとトマトを半分に切って器に盛る。
- ②チーズを加えて、お好みのドレッシングをかければ、出来上がり！