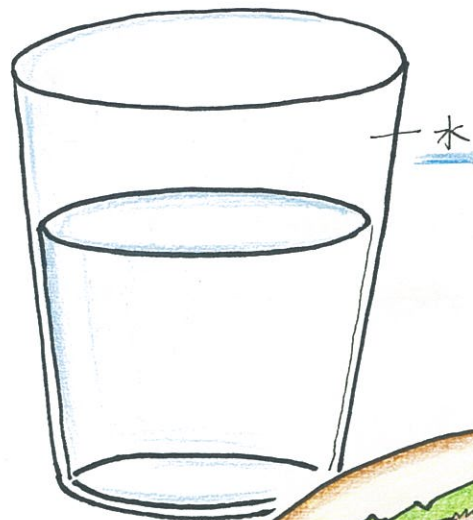
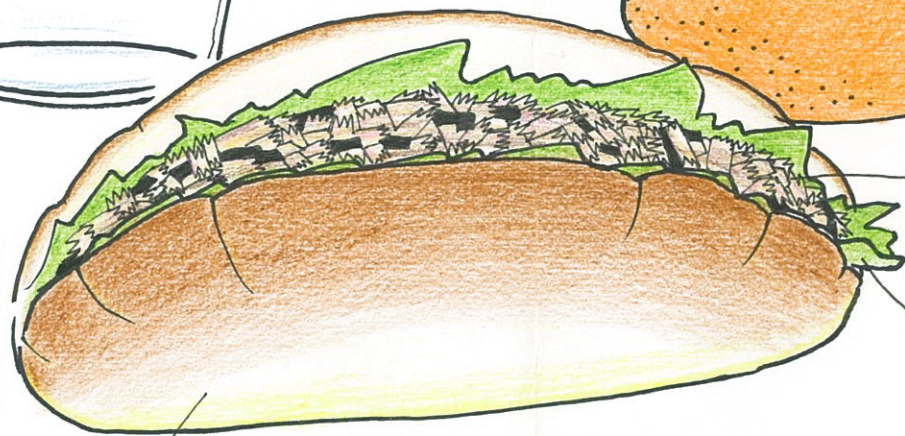
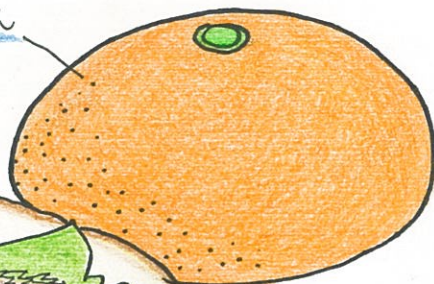


ツナサラダサンド朝食



みかんでビタミンを
補給!

みかん



ロールパン

朝からしっかりエネルギー源がとれる!

ツナとしょうゆの相性が抜群!! のりも入っているから
朝からタンパク質と食物繊維が
とれる!

レタスで野菜をとれる!

すぐ

3ステップでつくれる!!

ステップ1 ロールパンに縦の切り込みを入れる。

ステップ2 ツナ缶の汁を捨て、ツナ缶の中に
しょうゆスプーン2杯分とちぎったのりを入れて
まぜる。

ステップ3 1に、ちぎったレタスと2をはいで完成!!

時間がない朝でも簡単・手軽に摂れる朝食です!!